

JANVIER-2026

# Newsletter

NUTRITION & SANTE

# 2026

Cher lecteurs, tout d'abord je tiens à vous souhaiter à tous une belle et heureuse année !



Comme chaque début d'année, le scénario se répète encore : on prend de bonnes résolutions en janvier, mais dès février, elles ont tendances à s'estomper. Mais cette fois, 2026 pourrait tout changer pour vous !

Le secret ? Une méthode réaliste, progressive et bienveillante pour ancrer vos intentions et en faire des habitudes solides. Découvrez comment y parvenir ...

## Des objectifs clairs et concrets

Remplacez les résolutions floues (« manger mieux », « bouger plus ») par des **objectifs S.M.A.R.T.** :

- **Spécifiques** : « Marcher 30 minutes, 3 fois par semaine ».
- **Mesurables** : Suivez vos progrès avec un carnet ou une application.
- **Atteignables** : Commencez petit (ex. : un fruit à la place d'un en-cas sucré).
- **Réalistes** : Alignez vos résolutions sur votre quotidien
- **Temporels** : Fixez un bilan après 1 mois pour ajuster.

Les objectifs concrets et progressifs sont bien plus efficaces que les changements radicaux.

## Ancrer de nouvelles habitudes grâce à vos routines

Pour faciliter l'adoption d'une nouvelle habitude, associez-la à une routine existante.

## La régularité prime sur la perfection

Un écart ? Pas de panique ! Reprenez le lendemain sans culpabilité. Notez vos progrès dans un journal. Acceptez les imprévus et célébrez les petites victoires. Le saviez-vous ? La motivation chute souvent quand on vise la perfection.

## Trouvez du soutien et restez motivé

S'entourer augmente vos chances de réussite : rejoignez un groupe, un club, un forum. Partager défis et succès booste la motivation. Utilisez la technologie (Applications, objets connectés). Impliquez vos proches, cuisiner en famille, marcher avec un ami... Les résolutions sont plus faciles à tenir à plusieurs !

## Les produits du mois :

### Légumes

Betterave  
Carotte, Céleri  
Chou blanc,  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé, Chou rouge  
Courge, Endive,  
Epinard, Fenouil,

Mâche, Navet,

Panais,  
Poireau  
Potiron,  
Salsifis,  
Topinambour

### Fruits

Clémentine  
Kaki, Kiwi,  
Orange,  
Pamplemousse  
Poire, Pomme,

### Poissons & Produits de la mer

Bar de ligne  
Brochet  
Chinchard  
Congre  
Dorade grise  
Eglefin  
Maquereau  
Merlan  
Sardine, Sole  
Tacaud  
Poulpe  
Coque,  
Coquille Saint-Jacques

# VOS RECETTES DE JANVIER

## Oeuf en coque d'avocat



### Préparation

Coupez les avocats en deux, retirez le noyau. Avec une petite cuillère, agrandissez le creux de chaque demi-avocat, conservez la chair dans un bol. Salez et poivrez le creux des avocats. Disposez les avocats sur une plaque en les calant pour qu'ils tiennent droit et cassez un œuf dans chaque moitié. Faites cuire au four à 200°C environ 15 min. : le blanc d'œuf doit être à peine tremblotant au centre.

Écrasez la chair réservée d'avocat, salez, poivrez, ajoutez la moitié de la ciboulette et de l'oignon, quelques baies roses et un trait de jus de citron vert.

Tartinez sur les tranches de pain grillées, découpez des mouillettes et servez avec les avocats parsemés du reste de ciboulette et d'oignon.

## Galette des rois à la frangipane

### Ingédients (pour 6 personnes)

- 2 pâtes feuilletées pur beurre
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre mou
- 3 œufs (dont 1 jaune)
- 140 g de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 1 fève à cacher

### Préparation

Préchauffer le four à 250°C. Étaler votre première pâte feuilletée dans un moule, piquer à la fourchette

Dans un bol, mélanger au fouet le sucre, la poudre d'amande, la vanille, 2 œufs et le beurre mou afin d'obtenir un mélange homogène. Étaler la frangipane sur la pâte et cacher la fève ! Recouvrir de l'autre pâte en collant bien les bords. Badigeonner de jaune d'œuf le dessus et percer un tout petit trou au couteau au milieu. Dessiner un motif de rosace avec la pointe d'un couteau. Enfourner à 200°C pour 20 à 30 minutes en vérifiant bien la cuisson.



## Quiche aux endives (IG bas)

### Ingédients (pour 6 personnes)

#### Pour la pâte :

- 150 g de farine de petit épeautre T150
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- 50 g d'huile d'olive
- 75 d'eau tiède

#### Pour la garniture :

- 600 g d'endives (environ 4 grosses endives)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 25 cl de boisson végétale soja ou amande (sans sucre ajouté)
- 50 g de tofu fumé (facultatif)
- 50 g de roquefort

### Préparation

Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sel et ajoutez l'huile et l'eau tiède. Travaillez rapidement jusqu'à obtenir une boule.

Étalez finement la pâte sur un papier cuisson, puis placez-la dans un moule à tarte.

Préparez la garniture : lavez et coupez les endives en rondelles. Faites-les fondre environ 10 minutes avec l'huile dans une sauteuse. Pour accélérer un peu la cuisson, vous pouvez couvrir avec le couvercle.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6)

Dans un saladier, battez les œufs avec la boisson végétale, puis ajoutez le tofu (facultatif) coupé en petits cubes. Répartissez les endives sur la pâte, émiettez le roquefort. Recouvrez avec la préparation et enfournez pour 40 minutes.



Sophie Lelouault – Diététicienne nutritionniste  
75 rue du pré aux moutons, 78670 Villennes-sur-Seine



07 69 56 77 41



ls.dietetique@gmail.com



[Ls-dietetique.fr](http://ls-dietetique.fr)