

# Newsletter

NUTRITION & BIEN-ÊTRE



## Bienvenue dans ma newsletter de l'été dédiée à la nutrition & au bien-être !

L'été est là, avec ses journées ensoleillées et sa profusion de fruits et légumes frais. C'est le moment idéal pour adopter une alimentation saine et des habitudes qui boostent notre bien-être.

Je vous souhaite un bel été !

## Restez bien hydraté !

### L'eau est vitale pour notre corps car elle :

**Transporte les nutriments** : Elle aide à amener les nutriments et l'oxygène à nos cellules.

**Élimine les déchets** : Elle permet d'éliminer les déchets par l'urine et les selles.

**Régule la température** : Elle maintient notre corps à la bonne température en transpirant.

**Lubrifie et protège** : comme un lubrifiant pour les articulations et comme une protection pour le cerveau et la moelle épinière.



**Aide à la digestion** : Elle est nécessaire pour bien digérer et permettre un bon transit.

**Maintient l'équilibre** : Elle aide à garder l'équilibre des sels minéraux essentiels pour les muscles et les nerfs.

**Hydrate les cellules** : Elle est un composant essentiel de nos cellules.

*En bref, l'eau est indispensable pour rester en bonne santé et faire fonctionner notre corps correctement.*

### Conseils pratiques pour éviter la déshydratation :

**Boire régulièrement** : sans attendre d'avoir soif, tout au long de la journée.

**Augmenter l'apport en eau** : en fonction de votre activité et de la température.

**Éviter les boissons déshydratantes** : c'est-à-dire les boissons contenant de la caféine ou de l'alcool.

**Manger des aliments riches en eau** : comme le concombre, la pastèque, les fraises, les agrumes, yaourts et fromage blanc ...

**Porter des vêtements adaptés** : avec des vêtements légers, amples et de couleur claire.

**Rester à l'ombre** : pendant les heures les plus chaudes de la journée.

**Surveiller les signes de déshydratation** : sécheresse buccale, fatigue, maux de tête, urines foncées ...

### 10 idées d'eaux aromatisées !

Si boire de l'eau peut parfois vous sembler monotone, je vous invite à tester ces 10 idées d'eaux aromatisées basées sur des ingrédients naturels et sains à faire infuser dans 1 litre d'eau pour vous aider à mieux vous hydrater en limitant les boissons sucrées :

- pomme/cannelle (en bâton)
- orange/framboise
- citron vert/gingembre frais
- orange/gingembre frais
- concombre/romarin/citron
- pomme/grenade/romarin/concombre
- citron/menthe
- fraise/basilic
- ananas/sauge
- pêche/thym

[Comment préparer une eau aromatisée aux fruits, aux légumes ?](#)



## Les produits de saison à mettre dans votre panier :

### Légumes

Artichaud  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Brocoli, Blette  
Carotte  
Concombre

Courgette  
Chou romanesco  
Céleri, Epinard  
Fenouil, Haricot vert, Navet  
Petit pois, Poivron  
Radis, Tomate

### Fruits

Abricot, Cerise  
Citron, Fraise  
Framboise  
Fruits rouges, Melon  
Pamplemousse  
Pastèque, Pêche  
Prune, Rhubarbe

### Poissons & Produits de la mer

Brochet  
Chinchard  
Dorade grise  
Eglefin, Hareng  
Lieu jaune, noir  
Maquereau  
Merlan

Saint-Pierre  
Sardine  
Thon blanc  
Coquilles Saint-Jacques  
Homard  
Langoustine  
Tourteau

# VOS RECETTES ESTIVALES

## Gaspacho de carottes



### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de carottes
- 1 orange
- ½ piment doux
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de menthe
- 2 pincées de curcuma
- 1 c. à s. de gingembre
- 1 cube de bouillon de volaille (bio, à teneur réduite en sel)
- Poivre

### Préparation

Épluchez (lavez simplement si bio) et coupez les carottes en rondelles. Pressez l'orange et réservez le jus. Épépinez et hachez le demi-piment doux. Pelez et hachez l'ail. Pelez et râpez le gingembre.

Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez-y le cube de bouillon de volaille, les carottes et l'ail. Poivrez.

Après la reprise de l'ébullition, laissez cuire pendant 15 min. Retirez l'eau excédentaire et mixez la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.

Incorporez le jus d'orange, le curcuma, le gingembre râpé, le piment doux et la menthe ciselée.

Réservez au frais.

## Tarte aux myrtilles

### Ingrédients pour la pâte sablée

- 1 jaune d'œuf
- 60 g de sucre
- 160 g de farine
- 80 g de beurre
- ½ c. à café de cannelle
- ½ c. à café de sel

**Préparation de la pâte sablée :** mettre la farine tamisée en fontaine avec la pincée de sel, ajouter le sucre et la cannelle. Ajouter le beurre en morceau et mélanger à la fourchette pour obtenir une texture sableuse. Ajouter le jaune d'œuf et travailler la pâte. Filmer et laisser reposer 1 h au frais. Etaler la pâte, puis foncer un moule légèrement beurré (ne pas piquer la pâte). Faire une précuisson à blanc pendant 25 minutes à 180°C.

## Piperade basque aux œufs

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 œufs
- 8 tomates
- 2 poivrons rouges / jaunes / vert comme vous préférez ou suivant ce que vous avez, les rouges sont plus sucrés, les verts plus amers, mais leur peau est plus fine.
- 2 piments/poivrons vert corne de bœuf
- 2 beaux oignons blancs
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de poudre de piment d'Espelette
- sel

### Préparation

Dans une cazuela ou dans une sauteuse, faites revenir dans l'huile chaude les oignons et les poivrons émincés.

Coupez les tomates en huit.

Lorsque l'oignon commence à dorer ajoutez les tomates, le piment d'Espelette, salez, et laissez compoter le tout à feu doux sans trop remuer pour éviter de trop écraser les tomates. Quand les tomates sont cuites, cassez les œufs directement dans la piperade. Laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore liquide.



### Ingrédients pour la crème

- 2 œufs entiers
- 30 g de sucre (cuisson des myrtilles)
- 80 g de crème fraîche
- 500 g de myrtilles
- 30 g de sucre (pour la crème)

### Préparation de la crème :

Cuire 5 min. les myrtilles lavées dans une casserole avec le sucre, puis égoutter. Garnir le fond de pâte aux 2/3 avec la purée de fruits. Puis ajouter le mélange œufs entiers, sucre et crème.

Terminer la cuisson 20 min. à 150°C.



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)