

Newsletter

NUTRITION & SANTE



Chers lecteurs,

Avec l'arrivée du printemps, les journées s'allongent, la lumière revient... et notre corps entre naturellement dans une phase de renouveau.

C'est une période charnière souvent sous-estimée, alors qu'elle est idéale pour **rééquilibrer le sommeil, l'énergie, la digestion et la glycémie.**

Si vous vous sentez fatigué(e), ballonné(e), avec des envies de sucre. Si vous avez un sommeil peu réparateur, ce n'est pas «juste le changement de saison».

C'est souvent le signe que votre **métabolisme a besoin d'un petit redémarrage.**

Bonne nouvelle : le printemps est justement la saison idéale pour cela !

Pourquoi le printemps aide naturellement le corps ?

La lumière du matin plus précoce agit comme un véritable "reset" biologique :

- elle synchronise notre horloge interne
- améliore la qualité du sommeil
- régule le cortisol (hormone du stress)
- favorise une meilleure sensibilité à l'insuline
- soutient l'énergie en journée

En bref :

Bien dormir
=
Meilleure
gestion de la glycémie
=
Moins
de fatigue et de fringales

Mes 3 conseils de saison :

- Sortir le matin à la lumière naturelle (10-20 min) pour resynchroniser le sommeil
- Dîner plus tôt et plus léger pour améliorer digestion et glycémie nocturne
- Bouger régulièrement : la marche ou le renforcement doux améliorent fortement l'énergie et la sensibilité à l'insuline

Ces petits changements, mis en place maintenant, sont souvent plus faciles à tenir... et leurs effets durent toute l'année.

Si vous ressentez le besoin de faire le point sur votre sommeil, votre alimentation ou votre métabolisme, je suis là pour vous accompagner.

Très bon début de printemps !



Salade d'endives A la pomme & noix



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 petites endives = 150g env.
- 1 pomme Golden = 150g env.
- 1 poignée de noix de Grenoble

Pour la vinaigrette :

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre cidre
- Fleur de sel

Préparation

Préparer la vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive et le vinaigre. Saler, poivrer et réserver. Rincer les endives et la pomme.

Bien les sécher.

Couper les pieds des endives puis les émincer finement en rondelles. Les rondelles doivent faire environ 3 à 4 mm d'épaisseur.

Les mettre dans un saladier.

Ne pas éplucher la pomme, la couper en deux. Enlever le cœur avec les pépins et la couper en fines lamelles. Vous pouvez également la râper. Les lamelles apportent plus de croquant.

Mélanger les pommes et les endives.

Émulsionner la vinaigrette si elle a commencé à phaser et la verser sur la salade. Bien mélanger.

Écraser les noix et les parsemer sur la salade. Mélanger avant de servir.

Compote pomme poire cannelle Sans sucre ajouté

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 pommes
- 3 poires
- ½ verre d'eau
- 1 à 2 c. à café de Cannelle en poudre

Préparation

Éplucher et épépiner les pommes et les poires. Les découper en morceaux.

Dans une casserole, déposer les fruits, le sucre, la cannelle et verser l'eau.

Laisser mijoter à feu doux, à couvert, pendant 20 à 25 minutes en remuant régulièrement.

Déguster la compote tiède ou froide !

Boulettes de lentilles corail et patate douce Sauce yaourt au curry



Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 patate douce (environ 300 g)
- 150 g de lentilles corail
- 60 g de pain de mie
- 1/2 oignon rouge (+ quelques lamelles pour servir)
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 5 brins de persil plat

Pour la sauce :

- 1 citron vert bio
- 500 g de yaourt grec
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- huile d'olive

Préparation

Pelez et coupez la patate douce en petits cubes. Faites-la cuire dans une grande casserole d'eau salée. Au bout de 10 mn, ajoutez les lentilles corail et poursuivez la cuisson 15 mn. Égouttez bien, versez dans un saladier et écrasez avec un presse-purée pour obtenir une préparation lisse. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, pelez l'oignon rouge et l'ail, puis mixez-les avec le pain de mie (sans la croûte). Ajoutez ce hachis à la purée et mélangez. Ajoutez le cumin, le persil effeuillé et haché, salez et poivrez au moulin. Formez des boulettes de 35g entre vos mains et placez au frais 30 mn.

Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Faites cuire les boulettes dans un plat à four légèrement huilé, 20 à 25 mn, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient un peu dorées.

Préparez la sauce au yaourt : zestez le citron vert et prélevez un peu de son jus. Mélangez le yaourt, le zeste et quelques gouttes de jus de citron, le curry et l'huile d'olive, salez et poivrez.

Servez les boulettes bien chaudes avec la sauce, les lamelles d'oignon rouge et des jeunes pousses et crudités.

