

# Mes Menus

## Printemps



**Amandine MUSSEAU – Diététicienne Nutritionniste**

**Spécialisée en MicroNutrition & Naturopathie - ©**

# Préface

---

Le printemps est de retour !! Ce qui annonce la fin de notre hibernation et le retour du soleil !! Voici des menus pour vous réveiller en équilibre !!

Les fruits et légumes de saison, sont justement là pour nous apporter les vitamines et minéraux spécifique pour réveiller votre corps !

Voilà des menus pleins de pep's pour motiver le soleil à revenir plus vite !!

Les recettes sont élaborées avec des fruits et légumes de saison ainsi qu'avec les derniers légumes de la saison précédente, les arrières saisons étant de plus en plus longues. Si un légume n'est pas disponible sur les étals de vos marchés, vous pouvez l'échanger contre un autre.

Diététicienne-Nutritionniste passionnée, j'ai à cœur de vous accompagner dans la mise en place de nouvelles habitudes de vie.

Je suis une diététicienne gourmande (non, je ne parle pas de brocolis vapeur, mais plutôt de chocolat...).

Epicurienne dans l'âme, mon objectif est d'allier plaisir et santé dans votre assiette !!

 <https://www.facebook.com/AmandineDieteticienneNutritionniste>

 [https://www.instagram.com/amandine\\_dieteticienne](https://www.instagram.com/amandine_dieteticienne)

 Site : <https://amandinemusseau.wixsite.com/mon-site>



# Mes 4 semaines de menus

Par Amandine MUSSEAU – Diététicienne Nutritionniste spécialisée en Micronutrition & Naturopathie - ©

## SEMAINE 1

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Steak Purée de pommes de terre Poêlée de poivrons Yaourt nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Pois chiches à la forestière* Saint Nectaire
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Escalope de dinde à la Mexicaine* Pâtes Salade de tomates Petits suisses aromatisés	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Œufs sur le plat Blé Haricots verts Yaourt nature
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Cabillaud Riz Julienne de légumes Saint Nectaire	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Chipolatas Pommes de terre vapeur Chou Petits suisses aromatisés
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Boulettes de viande Semoule Ratatouille Yaourt nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Quiche carotte bacon* Salade vinaigrette Boursin avec du pain
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Maquereaux Salade de pommes de terre* Carottes râpées Saint Nectaire	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Blanc de poulet Pâtes Poireaux au Boursin*
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Jambon Galette de polenta* Compotée tomates-courgettes* Yaourt nature	Soupe fraîche de concombre* Rillettes + Pain Salade verte Petits suisses aromatisés
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Rôti de porc Pommes de terre sautées Carottes Vichy* Saint Nectaire	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Wrap tomates mozzarella* Salade à la betterave*

### Nos conseils pour cette semaine :

- Pensez à utiliser des matières grasses de cuisson et/ou d'assaisonnement pour agréments les repas,
- Une entrée de légumes représente le volume de votre poing (environ 150g)
- Pensez à bien vous hydrater avec de l'eau plate ou gazeuse (faiblement minéralisée).

## SEMAINE 2

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes Poulet au curry Blé Aubergines grillés* Fromage blanc nature	Quiche courgettes oignons Salade verte Yaourt aromatisé
Entrée de légumes Côte de porc Purée pommes de terre - navet Chèvre frais	Entrée de légumes Escalope de dinde Pâtes Champignons Bleu d'Auvergne
Entrée de légumes Chipolatas Riz Concombres à la crème Fromage blanc nature	Entrée de légumes Jambon Salade de lentilles* Bleu d'Auvergne
Entrée de légumes Paupiette Semoule Epinards Yaourt aromatisé	Entrée de légumes Veau Marengo Riz Légumes du Marengo Chèvre frais
Entrée de légumes Galette de poisson* Salade vinaigrette Bleu d'auvergne avec du pain	Entrée de légumes Allumettes de bacon Taboulé de quinoa* Fromage blanc nature Crumble rhubarbe*
Œufs durs Salade de Pommes de terre Et Haricots verts Yaourt aromatisé	Entrée de légumes Emincés de poulet Tartine aux poivrons Chèvre frais
Saint Jacques Riz Fondue de poireaux* Fromage blanc nature Tarte à la rhubarbe*	Soupe/ gaspacho Flammekueche* Salade verte Yaourt aromatisé

### Nos conseils pour cette semaine :

- Quand le dessert contient des féculents, pensez à adapter la quantité de féculents dans l'assiette,
- Pour éviter de sucrer votre laitage, choisissez une date de péremption plus lointaine
- Les plats mijotés ne prennent pas tant de temps que l'on pourrait le penser... Anticipez la préparation à l'aide de surgelés/conserves et surtout la cuisson.

## SEMAINE 3

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Courgette farcie* Riz Poêlée de légumes du soleil* Coulommiers	Melon Fajitas* Salade verte Faisselle
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Lapin au thym* Risotto* Champignons Crème dessert	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Ragoût de poulet au lait de coco* Spaghettis Carottes-Pomme-Ananas Coulommiers
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Rôti de bœuf Pommes de terre sautées Haricots verts Faisselle	Melon Croque-Monsieur au saumon* Salade verte Yaourt nature
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Escalope de dinde Normande* Riz Champignons Crème dessert	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Jambon de Bayonne Pâtes sauce pesto* Courgettes Coulommiers
Thon Quinoa Salade de tomates Faisselle Melon	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Œufs brouillés Tartine aux radis Yaourt nature
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Cuisses de poulet en papillote Pâtes Aubergines en papillote Coulommiers	Entrée de légumes Nems de volaille* Salade verte Faisselle
Melon Barbecue Salade de pommes de terre au curry* Salade de crudités Yaourt nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Croutons à l'ail Gaspacho* Crème dessert

### Nos conseils pour cette semaine :

- Ne soyez pas effrayé par la fabrication des samossas, c'est un jeu d'enfant 😊
- Lorsqu'aucune recette n'est associée et que vous vous interrogez sur la préparation d'un plat, vous pouvez vous inspirer d'internet ou encore me poser la question.
- Pour ne pas se lasser d'un légume, il faut varier sa préparation : poêlé, comoté, au four, rôti, cuit au bouillon... Et varier également les épices associées !

## SEMAINE 4

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Salade composée : maïs, dès de jambon, tomates, concombres Tomme	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Pizza maison* Salade vinaigrette
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Spaghettis aux anchois* Aubergine Tomme	Entrée de légumes Poulet aux amandes* Riz Asperges Tomme
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Rôti de porc Pommes de terre au thym Julienne de légumes Petits suisses naturels	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Roulé de veau* Pâtes Aubergines poêlées Fromage à tartiner
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Lasagnes ricotta-épinard* Nectarine	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Blanc de poulet Semoule Légumes à couscous Tomme
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Crevettes Quinoa – crudités* Fromage blanc aromatisé	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Jambon cru Melon Pain Fromage à tartiner
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Steak haché Frites Compotée de poivrons-oignons* Petits suisses naturels	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Œufs durs Salade de pommes de terre Haricots verts en salade Petits suisses naturels
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Filet mignon à la crème* Riz Champignons Fromage à tartiner	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Salade de pâtes à l'espagnole*

### Nos conseils pour cette semaine :

- Vous pourrez remarquer que, lorsqu'un fromage est présent au sein d'une recette, il n'y a pas de produit laitier en fin de repas.
- N'oubliez pas que le maïs est une céréale, au même titre que le blé, et donc... Un féculent !
- Prenez le temps de manger au calme et d'apprécier l'intégralité du repas !!

# Les Recettes

Par Amandine MUSSEAU – Diététicienne Nutritionniste spécialisée en Micronutrition & Naturopathie - ©

## Table des matières

---

Pois chiches à la forestière .....	8
Escalope à la Mexicaine .....	9
Quiche carotte bacon.....	10
Salade de pommes de terre.....	11
Poireaux au Boursin®.....	12
Galette de polenta .....	13
Compotée tomates-courgettes.....	14
Soupe fraîche de concombres .....	15
Carottes Vichy.....	16
Wrap tomates mozzarella.....	17
Salade à la betterave .....	18
Aubergines grillées.....	19
Salade de lentilles .....	20
Galette de poisson.....	21
Taboulé de quinoa .....	22
Crumble rhubarbe .....	23
Fondue de poireaux .....	24
Tarte à la rhubarbe.....	25
Flammekueche .....	26
Courgettes farcies .....	27
Poêlée de légumes du soleil .....	28
Fajitas.....	29
Lapin au thym .....	30
Risotto.....	31
Ragoût de poulet au lait de coco .....	32
Croque-Monsieur au saumon.....	33
Escalope Normande .....	34
Sauce Pesto .....	35
Œufs brouillés .....	36
Nems de volaille.....	37

Salade de pommes de terre au curry .....	38
Gaspacho.....	39
Pizza maison.....	40
Spaghettis aux anchois.....	41
Poulet aux amandes .....	42
Roulé de veau.....	43
Lasagnes ricotta-épinards .....	44
Quinoa-crudités .....	45
Compotée poivrons-oignons .....	46
Filet mignon à la crème .....	47
Salade de pâtes à l'espagnole .....	48



Photos des recettes non contractuelles  
Sources photos recettes : Personnelle, Burst, Pixabay, Gratisography, Picography, ISO Republic

# Pois chiches à la forestière

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de champignons de Paris en conserve
- 150 g de pois chiches cuits
- 1 échalote
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 60 g de crème fraîche 15% MG
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Epluchez et coupez l'échalote.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites-y revenir l'échalote et les champignons.
- Ajoutez la noix de muscade râpée.
- Laissez cuire 15 minutes à couvert sur feu doux.
- Ajoutez la crème et les pois chiches.
- Laissez cuire 5 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez mettre moins de pois chiches et compléter avec du riz.

# Escalope à la Mexicaine

---

## Pour 1 personne :

- 1 escalope de dinde
- ½ poivron
- ½ oignon
- Mélange d'épices Mexicaines

## Préparation :

- Lavez, épépinez et coupez le poivron en lanières.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Badigeonnez l'escalope du mélange d'épices.
- Dans une poêle anti adhésive (ou poêle avec 1 feuille de cuisson), faites revenir le poivron et l'oignon durant 3 minutes.
- Ajoutez l'escalope et laissez cuire.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser d'autres épices comme le curry pour badigeonner l'escalope.

# Quiche carotte bacon

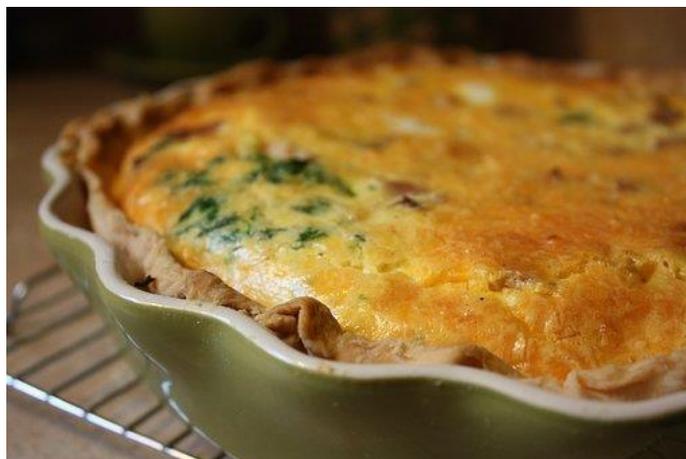
---

## Pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 100 g de farine
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 30 g de fromage râpé
- 150 g d'allumettes de bacon
- 4 carottes
- Curry

## Préparation :

- Faites préchauffer votre four à 180°C (th 6).
- Lavez, épluchez et râpez les carottes.
- Battez les œufs avec le lait puis incorporez progressivement la farine.
- Ajoutez les carottes râpées et les allumettes de bacon.
- Ajoutez une pincée de curry (ou plus, à votre convenance).
- Disposez dans un moule chemisé avec du papier sulfurisé.
- Saupoudrez de fromage râpé.
- Laissez cuire au four 20 minutes.
- Piquez le centre de la quiche avec un couteau pointu pour vérifier la cuisson : il ne doit pas rester de pâte sur le couteau.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à congeler vos restes de quiche.

# Salade de pommes de terre

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de pommes de terre
- 1 échalote
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Ciboulette ciselée

## Préparation :

- Lavez et épluchez les pommes de terre.
- Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau.
- Laissez-les refroidir.
- Pendant ce temps, épluchez et émincez l'échalote.
- Coupez les pommes de terre refroidies en rondelle.
- Ajoutez l'échalote, la vinaigrette et la ciboulette.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Variez les huiles et vinaigres pour de nouvelles saveurs.

# Poireaux au Boursin®

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de poireaux en rondelles surgelés
- 2 Boursins® ail & fines herbes (ou équivalent, environ 30 g)

## Préparation :

- Dans une poêle, faites fondre les rondelles de poireaux sur feu doux.
- Si besoin, ajoutez un fond d'eau pour éviter qu'ils n'accrochent le fond de poêle.
- Une fois fondu, ajoutez le Boursin®.
- Mélangez bien et laissez chauffer encore 2-3 minutes sur feu moyen.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des poireaux frais ou d'autres légumes.

# Galette de polenta

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de semoule de maïs (polenta)
- 25 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à café de beurre

## Préparation :

- Faites bouillir 25 cl d'eau, ajoutez-y un bouillon cube de légumes.
- Ajoutez la polenta en pluie, laissez cuire 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
- Retirez la casserole du feu et ajoutez le beurre, remuez bien.
- Versez la polenta dans des moules ronds afin de donner la forme de galette. Laissez refroidir.
- Poêlez vos galettes pour les dorer.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez donner d'autre forme que celle de la galette.

# Compotée tomates-courgettes

---

## Pour 1 personne :

- ½ courgette
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Ail semoule
- Origan

## Préparation :

- Lavez les légumes.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Coupez la courgette en gros cubes et les tomates en quartiers.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Déposez-y les légumes.
- Faites revenir pendant 5 minutes.
- Ajoutez l'ail semoule à votre convenance et 1 c. à café d'origan.
- Laissez cuire à couvert sur feu doux durant 10 minutes en remuant de temps en temps.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à utiliser d'autres aromates, comme le basilic.

# Soupe fraîche de concombres

---

## Pour 1 personne :

- 1 concombre
- 1 avocat
- ½ citron pressé
- Menthe fraîche ciselée
- Coriandre ciselée

## Préparation :

- Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau et récupérez la chair.
- Epluchez et coupez le concombre en dés.
- Disposez tous les ingrédients dans un récipient.
- Ajoutez 300 ml d'eau.
- Mixez.
- Servez très frais



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter 30 g de chèvre frais. Ne prenez pas de produit laitier en fin de repas dans ce cas.

# Carottes Vichy

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de carottes
- 1 c. à soupe de crème fraîche 15%
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Lavez et épluchez les carottes.
- Coupez-les en rondelles.
- Faites revenir les carottes dans une poêle anti adhésive.
- Ajoutez de l'eau à mi-hauteur des carottes, laissez cuire à feu moyen jusqu'à évaporation de l'eau.
- Ajoutez la crème fraîche et une pincée de muscade.
- Laissez cuire 3 minutes à feu doux.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Utilisez des carottes rondelles en conserves pour une préparation express.

# Wrap tomates mozzarella

---

## Pour 1 personne :

- 2 wraps
- ½ boule de mozzarella (environ 60 g)
- 2 tomates

## Préparation :

- Coupez les tomates et la mozzarella en rondelles.
- Disposez un wrap dans une poêle sur feu doux.
- Garnissez le wrap avec les tomates et la mozzarella. Recouvrez du deuxième wrap.
- Faites chauffer à feu moyen durant 2 minutes.
- Retournez le wrap et faites chauffer à nouveau 2-3 minutes



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez du basilic si vous en aimez le goût.

# Salade à la betterave

---

## Pour 1 personne :

- 2 poignées de salade verte
- ½ betterave rouge
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à soupe de vinaigre

## Préparation :

- Lavez, épluchez et faites cuire la betterave à l'autocuiseur.
- Détaillez la betterave en morceaux.
- Dans une assiette, disposez la salade verte, ajoutez la betterave en morceaux et assaisonnez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous faites cuire votre betterave de manière traditionnelle, dans une casserole d'eau bouillante, faites-la cuire la veille.

# Aubergines grillées

---

## Pour 1 personne :

- 1 aubergine
- 1 c. à soupe d'huile
- Ail semoule
- Basilic ciselé
- Origan

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez l'aubergine.
- Coupez l'aubergine en tranches dans le sens de la longueur.
- Sur une grille de cuisson, déposez les tranches d'aubergines.
- Badigeonnez d'huile à l'aide d'un pinceau.
- Saupoudrez d'ail semoule, basilic et origan.
- Enfournez 15 minutes à 180°C en position grill.
- Retournez les tranches à mi-cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Utilisez d'autres légumes pour faire un mélange de légumes grillés.

# Salade de lentilles

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de lentilles sèches
- 150 g de carottes
- 1 petit oignon
- 1 c. à café de moutarde

## Préparation :

- Rincez les lentilles à l'eau froide.
- Disposez les lentilles dans une casserole d'eau (environ 3 fois le volume des lentilles en eau).
- Portez à ébullition et laissez cuire à couvert 20 minutes sur feu moyen.
- Lavez et épluchez les légumes.
- Détaillez les carottes en petits dés et émincez l'oignon.
- Ajoutez les carottes aux lentilles pour les faire cuire ensemble.
- Faites revenir l'oignon dans une poêle.
- Egouttez le mélange lentilles-carottes.
- Ajoutez-y les oignons.
- Laissez refroidir.
- Assaisonnez avec 1 c. à café de moutarde.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Assaisonnez avec une vinaigrette classique pour varier.

# Galette de poisson

---

## Pour 1 personne :

- 1 filet de poisson
- 100 g de pommes de terre
- 1 petit oignon
- 1 œuf
- 1 c. à café d'huile
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Epluchez et émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Ajoutez les oignons, puis le poisson.
- Faites cuire les pommes de terre à l'eau.
- Disposez tous les ingrédients dans un saladier puis écrasez-les et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Déposez 1 c. à soupe bombée de la préparation dans une poêle chaude, puis aplatir avec le dos d'une cuillère pour former les galettes.
- Laissez cuire 3 minutes, puis retournez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser du poisson frais surgelés ou en conserve.

# Taboulé de quinoa

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de quinoa
- 1 tomate
- ¼ de concombre
- 1 petit oignon
- ½ citron vert pressé
- 1 c. à café d'huile
- Menthe fraîche ciselée.

## Préparation :

- Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante 10-15 minutes.
- Lavez et épluchez les légumes.
- Emincez l'oignon, détaillez la tomate en petits quartiers et le concombre en dés.
- Une fois le quinoa cuit, mélangez tous les ingrédients ensemble.
- Assaisonnez avec le jus de citron, l'huile et la menthe ciselée.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez quelques raisins secs pour un mélange sucré salé.

# Crumble rhubarbe

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de rhubarbe
- 1 pincée de sucre
- 1 c. à café de beurre
- 4 biscuits sablés (type petit-beurre)

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Coupez la rhubarbe en dés.
- Mélangez avec une pincée de sucre.
- Disposez la rhubarbe dans un ramequin.
- Emiettez les biscuits.
- Mélangez-les avec le beurre ramolli.
- Disposez la préparation sur la rhubarbe.
- Enfournez 10 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si l'acidité de la rhubarbe ne vous dérange pas, n'ajoutez pas de sucre pendant la préparation.

# Fondue de poireaux

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de poireaux
- 1 échalote
- 1 c. à café de beurre
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Lavez les légumes.
- Epluchez et émincez l'échalote.
- Détaillez le poireau en rondelles.
- Faites fondre le beurre dans une poêle.
- Faites-y revenir l'échalote.
- Ajoutez le poireau.
- Ajoutez 2 c. à soupe d'eau.
- Laissez cuire à couvert sur feu doux 10 minutes.
- Ajoutez la muscade râpée.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez un petit peu de crème pour plus de gourmandise.

# Tarte à la rhubarbe

---

## Pour 8 personnes :

- 1 pâte brisée
- 600 g de rhubarbe
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche 15%
- 80 g de sucre
- 1 c. à café d'extrait de vanille

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez la rhubarbe en morceaux d'environ 2 cm.
- Disposez la pâte brisée dans un moule à tarte.
- Enfourez 5 minutes pour précuire la pâte.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre et la crème.
- Ajoutez la vanille et mélangez.
- Disposez la préparation sur la pâte brisée, puis ajoutez la rhubarbe.
- Enfourez 45 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez congeler les restes de tarte.

# Flammekueche

---

## Pour 1 personne :

- 50 g d'allumettes de lardons
- 1 oignon
- 1 pâte à pizza
- 100 g de fromage blanc
- 1 c. à soupe de crème fraîche 15%

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Coupez les oignons en fines lamelles et faites-les rissoler quelques minutes avec les allumettes.
- Dans un saladier, mélangez la crème fraîche et le fromage blanc.
- Déroulez la pâte et posez-la sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez la pâte à pizza du mélange crème fraîche-fromage blanc puis parsemez de lardons et d'oignons.
- Faites cuire 20 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des allumettes de jambon ou même de saumon !

# Courgettes farcies

---

## Pour 1 personne :

- 2 courgettes rondes
- 80 g de chair à saucisse
- 1 œuf
- 1 pincée de gruyère râpé
- ½ oignon

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Lavez la courgette et coupez le haut de la courgette de façon à créer un « chapeau ».
- Videz la courgette à l'aide d'une cuillère.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Dans un bol, mélangez l'oignon, la chair à saucisse, l'œuf et la chair de la courgette.
- Fourrez la courgette évidée de cette préparation.
- Ajoutez une pincée de gruyère râpé pour faire gratiner.
- Enfournez 20 à 30 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez également utiliser une courgette longue mais aussi n'importe quel autre légume.

# Poêlée de légumes du soleil

---

## Pour 1 personne :

- ½ aubergine
- ½ courgette
- 1 tomate
- 1 petit oignon
- ½ poivron
- 1 c. à café d'huile
- Basilic
- Origan

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Coupez-les en fines rondelles.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Faites-y revenir les légumes.
- Ajoutez le basilic et l'origan.
- Laissez cuire 10 minutes à couvert sur feu doux.
- En fin de cuisson, retirez le couvercle et laissez cuire encore 2-3 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter 1 c. à café de concentré de tomates.

# Fajitas

---

## Pour 1 personne :

- 2 galettes de blé ou de maïs
- 100 g de blanc de poulet émincé
- 1 petit oignon
- 1 poivron
- 2 poignées de salade verte
- Mélange d'épices pour Fajitas
- 1 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Lavez les légumes.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Faites revenir l'oignon.
- Ajoutez le poulet émincé et le mélange d'épices.
- Remuez bien. Et laissez cuire 10 minutes sur feu doux.
- Ajoutez les lanières de poivron.
- Laissez cuire 5 minutes.
- Garnissez vos galettes de la préparation.
- Ajoutez 1 poignée de salade par galette ainsi que le fromage blanc.
- Roulez la galette.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour les plus gourmands, ajoutez 1 c. à café de sauce salsa ou guacamole.

# Lapin au thym

---

## Pour 1 personne :

- 1 cuisse de lapin
- 1 c. à café d'ail semoule
- 1 bouquet de thym
- 1 c. à café d'huile
- 5 cl de vin blanc

## Préparation :

- Disposez la cuisse de lapin dans un récipient, saupoudrez de thym et d'ail semoule.
- Arrosez d'1 c. à café d'huile.
- Laissez macérer 1 heure.
- Dans une poêle, faites dorer la cuisse de lapin sur toutes ses faces.
- Ajoutez le vin blanc.
- Laissez mijoter à couvert sur feu doux pendant 20 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser d'autres morceaux de lapin mais aussi une autre viande, par exemple une cuisse de poulet.

# Risotto

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de riz à risotto
- 10 g de parmesan râpé
- 1 oignon
- 100 g de champignons de Paris
- 150 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Emincez les champignons et l'oignon.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- Ajoutez le riz.
- Laissez cuire quelques secondes en remuant.
- Ajoutez un fond de bouillon de légumes.
- Ajoutez les champignons.
- Ajoutez le reste de bouillon de légumes.
- Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon (environ 15 minutes).
- Ajoutez le parmesan râpé.
- Laissez reposer 5 minutes à couvert avant de servir.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour varier les saveurs, vous pouvez remplacer 50 ml de bouillon par du vin blanc.

# Ragoût de poulet au lait de coco

---

## Pour 1 personne :

- 1 cuisse de poulet
- 2 carottes
- ½ pomme
- 2 rondelles d'ananas
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à café d'huile
- Curry

## Préparation :

- Lavez les carottes et la pomme.
- Epluchez la carotte et détaillez-la en dés.
- Coupez la pomme en quartiers.
- Coupez les rondelles d'ananas en dés.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout.
- Déposez-y la cuisse de poulet côté peau.
- Laissez cuire 3 minutes puis retournez la cuisse de poulet.
- Ajoutez les carottes.
- Laissez cuire 5 minutes en remuant.
- Ajoutez le lait de coco et complétez avec de l'eau de façon à recouvrir le contenu du fait-tout.
- Ajoutez 1 c. à café de curry.
- Laissez cuire 10 minutes à couvert sur feu moyen.
- Ajoutez les pommes et l'ananas.
- Laissez cuire 30 minutes à couvert sur feu doux en remuant.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Essayez cette recette avec du poisson blanc !

# Croque-Monsieur au saumon

---

## Pour 1 personne :

- 2 tranches de pain ou de pain de mie
- ½ courgette
- ½ avocat
- ½ tomate
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 c. à soupe de fromage à tartiner
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Lavez la courgette.
- Coupez-la en fines tranches dans le sens de la longueur.
- Coupez l'avocat en fines tranches également.
- Lavez et coupez la tomate en rondelles.
- Dans une poêle, déposez les tranches de courgette.
- Ajoutez de l'eau jusqu'à hauteur. Laissez cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
- Ajoutez l'huile.
- Cuisez les tranches de chaque côté environ 5 minutes.
- Tartinez une tranche de pain de mie du fromage à tartiner.
- Ajoutez ensuite l'avocat, le saumon, la courgette et les rondelles de tomates.
- Recouvrez de la deuxième tranche de pain de mie.
- Passez au gaufrier/appareil à croque-monsieur.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter 1 c. à café de moutarde.

# Escalope Normande

---

## Pour 1 personne :

- 1 escalope de dinde
- 1 petit oignon
- 150 g de champignons de Paris
- 2 c. à soupe de crème fraîche 15%
- ½ c. à café de fond de volaille.

## Préparation :

- Epluchez et émincez l'oignon et les champignons.
- Faites revenir l'oignon dans une poêle.
- Ajoutez les champignons.
- Ajoutez l'escalope de dinde.
- Ajoutez la crème.
- Laissez cuire à couvert 5 minutes sur feu moyen.
- Ajoutez le fond de volaille et remuez bien.
- Laissez cuire à nouveau 5-10 minutes à couvert.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter un peu de Calvados dans la sauce.

# Sauce Pesto

---

## Pour 6 personnes :

- 1 botte de basilic
- 60 ml d'huile (d'olive de préférence)
- 1 gousse d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 30 g de parmesan râpé

## Préparation :

- Dans un mixeur, mixez l'ail, les feuilles de basilic et les pignons de pin pendant quelques minutes.
- Ajoutez le parmesan, mixez à nouveau, puis ajoutez l'huile.
- Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Il existe également du Pesto rouge, à base de tomates séchées. Il suffit de diminuer légèrement la quantité de basilic, et d'ajouter au mélange des tomates séchées.

Le Pesto se conserve très bien au réfrigérateur quelques jours.

# Œufs brouillés

---

## Pour 1 personne :

- 2 œufs moyen
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à soupe de lait
- Noix de muscade râpée.

## Préparation :

- Cassez les œufs dans un bol.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Versez les œufs battus dans la poêle.
- Ajoutez le lait et une pincée de noix de muscade râpée.
- Laissez cuire à feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à ce que les œufs soient cuits.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Agrémentez avec de la ciboulette ciselée.

# Nems de volaille

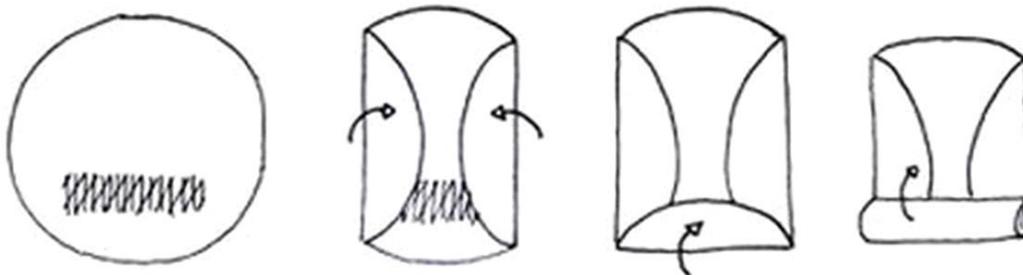
---

## Pour 1 personne :

- 100 g de blanc de poulet
- Vermicelles de riz
- 2 feuilles de riz
- 1/2 oignon haché
- 1 petite poignée de champignons noirs réhydratés
- Épices de votre choix
- Un peu de jus de citron
- Huile de cuisson
- 1 c. à café de crème fraîche 15% (facultatif)

## Préparation :

- Préchauffez votre four Th 6 (180°C).
- Coupez grossièrement le poulet.
- Dans un saladier, mélangez le jus de citron avec les épices et ajoutez-y le poulet.
- Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une poêle.
- Faites fondre les oignons puis ajoutez-y le poulet et sa marinade.
- Passez le tout au mixeur +/- crème si la préparation est trop sèche.
- Dans un saladier, mélangez viande + vermicelles cuits + champignons.
- Roulez vos nems.
- Déposez les nems sur une feuille de papier sulfurisé.
- Avec un pinceau, badigeonnez les nems d'huile.
- Enfournez pour 20 minutes en surveillant bien la cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer la crème fraîche par du bouillon de volaille dilué.

# Salade de pommes de terre au curry

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de pommes de terre
- 1 échalote
- 1 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à café de mayonnaise
- 1 pincée de curry.

## Préparation :

- Lavez et épluchez les pommes de terre.
- Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau.
- Laissez les refroidir.
- Pendant ce temps, épluchez et émincez l'échalote.
- Coupez les pommes de terre refroidies en cubes.
- Mélangez le fromage blanc, la mayonnaise et le curry.
- Mélangez les pommes de terre et la sauce au curry.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Variez en remplaçant la mayonnaise par du ketchup et le curry par du paprika.

# Gaspacho

---

## Pour 1 personne :

- 1 concombre
- 250 g de tomates pelées
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de vinaigre
- 1c. à café d'huile

## Préparation :

- Lavez les légumes.
- Coupez le concombre en cubes.
- Epluchez l'oignon.
- Videz le poivron.
- Emincez finement l'oignon, le poivron et l'ail.
- Disposez tous les ingrédients dans un récipient.
- Mixez.
- Servez très frais.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Rectifiez l'assaisonnement si besoin, un gaspacho doit être bien assaisonné.

# Pizza maison

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte à pizza
- 1 oignon rouge
- 2 poivrons (verts et/ou jaunes)
- 200 g de poulet émincé
- 50 g de chorizo
- 4 c. à soupe de coulis de tomates
- 1 boule de mozzarella (125 g)
- Origan

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Disposez la pâte à pizza sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Epluchez et émincez l'oignon rouge.
- Lavez et détaillez les poivrons en fines lanières.
- Détaillez le chorizo en rondelles.
- Coupez la mozzarella en tranches.
- Faites revenir le poulet émincé à la poêle.
- Etalez le coulis de tomate sur la pâte en laissant un espace pour les « croûtes » de la pizza.
- Garnissez la pizza des ingrédients : oignon, poulet, poivron, chorizo.
- Parsemez d'origan.
- Recouvrez de la mozzarella en tranches.
- Enfournez 20-30 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Remplacez la mozzarella par du fromage râpé ou faites moitié/moitié : ½ boule de mozzarella et 60 g de fromage râpé.

# Spaghettis aux anchois

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de spaghettis crus
- 2 tomates
- 1 petit oignon
- 100 g d'anchois à l'huile
- 1 c. à café d'huile
- Persil

## Préparation :

- Lavez les tomates et les détailler en quartiers.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Faites cuire les spaghettis selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, faites revenir l'oignon dans l'huile.
- Ajoutez les tomates.
- Laissez cuire à couvert 5 minutes sur feu doux.
- Egouttez les anchois.
- Coupez-les en morceaux.
- Mélangez les pâtes, les anchois et la préparation tomates-oignons.
- Parsemez de persil.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer les anchois par des sardines, du thon etc...

# Poulet aux amandes

---

## Pour 1 personne :

- 1 blanc de poulet émincé en lanières
- 50 g de riz cru
- 1 bocal de pointes d'asperges vertes
- 1 oignon rouge émincé
- 1 c. à café de farine
- 15 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Persil
- Cannelle
- 10 g d'amandes effilées

## Préparation :

- Egouttez les asperges.
- Saupoudrez les lanières de poulet de farine.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile puis faites-y dorer les lanières de poulet durant 5 minutes.
- Réservez.
- Dans la même sauteuse, faites revenir l'oignon quelques minutes en remuant.
- Ajoutez la cannelle et mélangez.
- Ajoutez le riz cru à l'oignon et remuez bien.
- Ajoutez le bouillon et portez à ébullition.
- Laissez cuire à couvert 20 minutes sur feu doux en remuant de temps en temps.
- Poêlez les amandes jusqu'à coloration.
- Ajoutez au riz les pointes d'asperges et une pincée de persil.
- Mélangez et servez chaud, ajoutez les amandes grillées au moment du service.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez aussi utiliser des asperges fraîches.

# Roulé de veau

---

## Pour 1 personne :

- 1 fine escalope de veau
- 1 tranche d'aubergine
- 2 pétales de tomate séchée
- 1 fine tranche de mozzarella
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez et détaillez l'aubergine en tranches.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites-y revenir une tranche d'aubergine.
- Disposez l'escalope dans une assiette.
- Ajoutez la tranche d'aubergine, puis les pétales de tomates séchées, puis la tranche de mozzarella. Roulez l'escalope et fixez-la avec un cure-dent.
- Parsemez d'herbes de Provence.
- Disposez le roulé dans un plat à four.
- Enfournez 15 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez tartiner l'escalope d'1 c. à café de coulis de tomates pour remplacer la tomate séchée.

# Lasagnes ricotta-épinards

---

## Pour 1 personne :

- 100 g de champignons de Paris en conserve
- 100 g d'épinards frais
- 30 g de Ricotta
- 10 g de parmesan
- 100 g de pulpe de tomates
- Feuilles de lasagnes

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Dans une sauteuse, faites ramollir les épinards dans un fond d'eau à feu moyen, puis égouttez-les.
- Faites cuire les feuilles de lasagnes selon les instructions du paquet puis égouttez-les dans une assiette.
- Dans une casserole, faites fondre la ricotta avec la pulpe de tomates.
- Ajoutez les champignons. Laissez cuire 3 minutes sur feu doux.
- Tapissez un plat à gratin d'une première couche de feuilles de lasagnes. Recouvrez d'une couche d'épinards puis d'une couche de la préparation à la ricotta.
- Ajoutez une couche de feuilles de lasagnes. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Terminez par une couche de préparation à la ricotta.
- Parsemez du parmesan râpé.
- Enfournez 10-15 minutes pour faire gratiner.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer les épinards par du chou kale.

# Quinoa-crudités

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de quinoa
- 1 tomate
- 1 échalote
- ½ carotte
- 5-6 radis
- ½ orange pressée
- 1 c. à café d'huile
- Persil

## Préparation :

- Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
- Une fois cuit, laissez-le refroidir.
- Pendant ce temps : lavez et détaillez la tomate en dés.
- Lavez et épluchez la carotte, râpez-la.
- Lavez les radis et coupez-les en rondelles.
- Epluchez et émincez l'échalote.
- Mélangez les légumes et le quinoa dans un bol.
- Assaisonnez avec l'huile de l'orange pressée.
- Parsemez de persil.
- Servez bien frais.



## **Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :**

- Si vous le préférez, assaisonnez plus simplement en remplaçant l'orange pressée par du vinaigre.

# Compotée poivrons-oignons

---

## Pour 1 personne :

- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 1 c. à café d'huile
- Origan

## Préparation :

- Lavez et videz le poivron, détaillez-le en lanières.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle puis faites-y revenir le poivron et l'oignon durant 5 minutes. Ajoutez l'origan.
- Couvrez, et laissez cuire 10 minutes sur feu doux en remuant.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous aimez relever vos plats, ajoutez une pincée de piment en poudre.

# Filet mignon à la crème

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de filet mignon
- 1 échalote
- 150 g de champignons de Paris
- 40 g de crème fraîche 15%
- 1 filet d'huile
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Epluchez et émincez l'échalote et les champignons.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout.
- Faites dorer l'échalote.
- Ajoutez les champignons.
- Laissez cuire 5 minutes.
- Ajoutez le filet mignon coupé en rondelles.
- Faites-le dorer sur toutes les faces.
- Ajoutez la crème fraîche.
- Ajoutez une pincée de noix de muscade râpée.
- Laissez mijoter 10 minutes à couvert sur feu doux.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez 1 c. à café de moutarde.

# Salade de pâtes à l'espagnole

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de pâtes
- 5 olives
- 1 poivron rouge
- 30 g de mozzarella
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, videz et émincez le poivron.
- Coupez les olives en rondelles.
- Coupez la mozzarella en petits dés.
- Mélangez les pâtes avec les poivrons, les olives et la mozzarella.
- Assaisonnez avec le vinaigre balsamique et l'huile.
- Servez bien frais.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez une poignée de salade verte à mélanger avec la salade de pâtes.

# MES PRODUITS DE PRINTEMPS



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES.

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



## LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.



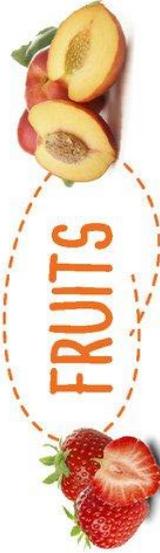
## POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

## FROMAGES



Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.



## FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.



### BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

# LA TABLE DES CONVERSIONS

## VOLUMES POIDS

1 ml	1 g
1 cl	10 g
1 dl	100 g
1 L	1000 g

## CUISINER, C'EST UN PLAISIR MAIS C'EST AUSSI PARFOIS UNE SCIENCE EXACTE.

Savoir doser les ingrédients, estimer le poids, les volumes, mettre le four à la bonne température sont autant de points importants pour ne pas gâcher une préparation. **Mangeurs-bougeurs, ces savoirs essentiels sont désormais à votre disposition !**

## LES POIDS DE

1 noisette de beurre	5 g
1 pincée de sel	1 g
1 œuf	55 g
1 morceau de sucre	5 g
1 pomme de terre	100 g
1 carotte	80 g
1 oignon	60 g
1 tomate	60 g

## LES ÉQUIVALENCES VOLUME

	1 CUILLÈRE À CAFÉ (RASE) DE	1 CUILLÈRE À SOUPE (RASE) DE	1 TASSE DE
sucre en poudre	5 g	15 g	200 g
farine, semoule	4 g	12 g	100 g
beurre	5 g	15 g	200 g
crème fraîche	5 ml	15 ml	175 ml
céréales du petit déjeuner			175 g
fruits frais			50 g
huile	5 ml	15 ml	
cacao en poudre	5 g	8 g	80 g
café	6 g	15 g	75 g
sel	5 g	15 g	
poivre	2 g	5 g	
riz	7 g	20 g	150 g
fromage râpé	4 g	12 g	65 g

## LES TEMPÉRATURES DU FOUR

Th. 1	30° C - 59° C
Th. 2	60° C - 89° C
Th. 3	90° C - 119° C
Th. 4	120° C - 149° C
Th. 5	150° C - 179° C
Th. 6	180° C - 209° C
Th. 7	210° C - 239° C
Th. 8	240° C - 269° C
Th. 9	270° C - 299° C

Pour connaître la température à laquelle mettre son four, multiplier le thermostat indiqué par 3 et ajouter une dizaine (un 0). Faire la division inverse lorsque seule la température est indiquée.

Ex : Th. 7  $7 \times 3 = 21$ , soit 210° C ;  
220° C  $220/3 = 73$ , moins une dizaine, soit Th. 7.

# Le petit mot de la fin

---

J'espère que ces menus ainsi que les recettes vous aideront à sortir de la torpeur de l'hiver en alliant équilibre et petits plats colorés.

Savez-vous que le Printemps est une bonne saison pour faire une cure de probiotiques et remettre à flot votre flore intestinale ?

Sachez qu'il existe en tout quatre Ebook, afin de pouvoir adapter votre alimentation à chaque saison.

Essayant sans cesse d'adapter mes pratiques à mes patients, je reste à votre disposition pour répondre à vos questions.

Je vous remercie par avance de ne pas diffuser ces outils, en effet, comme vous pouvez l'imaginer, la réalisation de cet Ebook a demandé une charge de travail importante.

De plus, il ne convient pas forcément à tout le monde, je ne saurais être tenue responsable des conséquences d'une diffusion extérieure de cet Ebook à une personne souffrant d'une pathologie particulière

A très bientôt !!

*Amandine Musseau*

11 rue du Général de Gaulle

59253 LA GORGUE

**06 64 52 68 15**

<https://www.clicrdv.com/amandine-musseau>



*Amandine*