

# Mes Menus



Automne

# Préface

---

L'automne est arrivé ce qui annonce pluie et début du froid !! Voilà des menus pleins de douceurs pour vous accompagner dans cette saison pluvieuse.

Il est important de continuer de bouger, sortir, profiter des derniers rayons de soleil etc...

Les fruits et légumes de saison, sont justement là pour nous apporter les vitamines et minéraux spécifique dont notre corps à besoin en cette période.

Voilà des menus pleins de gourmandises pour vous accompagner dans cette saison qui nous amène vers le froid.

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 !!

En espérant que les recettes vous plairont !!



<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

## SEMAINE 1

Déjeuners	Dîners
Entrée de légumes/soupe Purée de panais et pommes de terre Saucisse grillée Petits suisses naturels	Entrée de légumes Velouté épicé de courge butternut* Camembert + pain
Entrée de légumes/soupe Soupe poireaux – pommes de terre Fromage à tartiner + pain	Entrée de légumes/soupe Poêlée de salsifis et pommes de terre Steak haché Petits suisses naturels
Entrée de légumes/soupe Gratin de pâtes aux épinards et aux lardons* Crème dessert	Soupe de légumes Tarte au Fromage* Salade verte Prunes
Entrée de légumes/soupe Gratin de courge* Camembert + pain	Entrée de légumes/soupe Aubergine farcie à la saucisse* Quinoa Petit suisses naturels
Entrée de légumes/soupe Papillotes de saumon au tartare* Riz et brocoli	Entrée de légumes/soupe Purée de haricots verts – carotte, Tartines grillées + Fromage à tartiner
Soupe de légumes Burger Végétarien* Salade verte	Entrée de légumes/soupe Gratin de Crozets à la courge* Crème dessert
Entrée de légumes/soupe Blanc de poulet au curry et lait de coco* Poêlée de pommes de terre et panais Petits suisses naturels Crêpe façon Poire Belle Hélène*	Entrée de légumes/soupe Epinards et œuf dur à la béchamel Camembert + pain

### Nos conseils pour cette semaine :

- N'hésitez pas à mélanger les variétés de fruit (prunes jaune, rouge...).
- Les courges comptent de nombreuses variétés (butternut, potiron, potimarron...), n'hésitez pas à les varier.
- Pour les purées, toujours doubler la quantité de légumes par rapport aux pommes de terre.

## SEMAINE 2

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes/soupe Hachis Parmentier de pommes de terre aux topinambours* Lait gélifié	Entrée de légumes/soupe Gratin de coquillettes au jambon et épinards*
Entrée de légumes/soupe Fricassée de poulet crémeuse aux petits pois* Saint Nectaire +Pain	Entrée de légumes/soupe Quiche aux brocolis et au chou-fleur* Lait gélifié
Entrée de légumes/soupe Gratin de chou-fleur au jambon et au fromage* Yaourt aromatisé/aux fruits	Entrée de légumes Velouté de topinambour au curry* Saint Nectaire +Pain
Soupe de légumes Chausson au brocoli, poulet et fromage* Salade verte	Entrée de légumes/soupe Aiguillettes de poulet à la mandarine* Salade verte et riz Fromage blanc nature
Entrée de légumes/soupe Filets de poisson moutarde champignons* Boulogour et Brocoli Yaourt aromatisé/aux fruits	Entrée de légumes Soupe de chou-fleur Saint Nectaire +Pain Mandarines
Entrée de légumes/soupe Fallafels* Salade verte Lait gélifié	Entrée de légumes/soupe Chili con carne* Fromage blanc nature
Entrée de légumes/soupe Poulet aux pommes et marrons* Tarte fine aux fruits d'automne* Fromage blanc nature	Entrée de légumes Soupe de légume Toast de Saint Nectaire

### Nos conseils pour cette semaine :

- N'hésitez pas à mélanger les variétés de fruit (raisin blanc, rouge...).
- Privilégier les bouillons cube dégraissés et à teneur réduite en sel.
- Le dessert « lait gélifié » inclus tous les desserts lactés gélifiés (flan vanille, chocolat...).

### SEMAINE 3

Déjeuners	Dîners
Entrée de légumes/soupe Escalope de dinde au curry Pâtes Carottes à la crème au curry Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Cake comté & épinards* Salade de pousse d'épinards
Entrée de légumes/soupe Filet de lieu noir Riz Fondue de poireaux Crème dessert	Entrée de légumes Velouté de panais Tartines Mimolette
Entrée de légumes/soupe Escalope de veau Purée de pommes de terre Citrouille rôtie* Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Courge spaghetti farcie* Crème dessert
Entrée de légumes/soupe Boulette de viande Semoule Epinards Mimolette	Entrée de légumes/soupe Nouilles de riz aux légumes* Yaourt nature
Entrée de légumes/soupe Rôti de porc Flageolets Purée de carottes Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Brouillade d'œufs Riz Epinards Yaourt aux fruits
Soupe de légumes Sardines à l'huile Pain Salade de pousses d'épinards Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Wrap au jambon et mimolette* Salade de mâche vinaigrette
Entrée de légumes/soupe Poulet rôti Quinoa Poivrons surgelés / Tomates pelées Crème dessert	Entrée de légumes/soupe Jambon Pâtes Champignons Crème brûlée à la crème de châtaigne*

#### Nos conseils pour cette semaine :

- Pour varier les légumes (et consommer d'autres légumes que ceux de saison), utilisez les conserves et surgelés **natures** qui sont une bonne alternative.
- Le saviez-vous ? Les châtaignes sont riches en fibres solubles permettant de réguler le cholestérol et la glycémie, mais comptent comme un féculent.
- Pensez à varier les compotes sans sucres ajoutés pour ne pas vous lasser.

## SEMAINE 4

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes/soupe Pavé de saumon Riz Julienne de légumes Faisselle au coulis de fruits	Entrée de légumes/soupe Tarte chèvre roquette* Salade de roquette-mâche
Entrée de légumes/soupe Jambon Lentilles - Carottes Petits suisses aromatisés	Entrée de légumes Soupe de potiron Croutons Fromage blanc
Entrée de légumes/soupe Paupiette Pâtes Haricots verts surgelés Fromage blanc	Entrée de légumes/soupe Crêpe de sarrasin au chèvre* Salade de pousses d'épinard
Entrée de légumes/soupe Blanc de poulet Pommes de terre à l'eau + Brocolis Petits suisses aromatisés	Entrée de légumes/soupe Œufs à la coque Mouillettes de pain Purée de carottes Faisselle au coulis de fruits
Entrée de légumes/soupe Crumble de poisson* Carottes râpées Petits suisses aromatisés	Entrée de légumes/soupe Côte de porc au paprika Semoule Ratatouille Fromage blanc
Entrée de légumes/soupe Parmesan râpé Blé façon risotto* Champignons de Paris	Entrée de légumes/soupe Gratin de pâtes poireaux chorizo* Fromage blanc
Entrée de légumes/soupe Bifteck Frites + Salade d'endives Faisselle au coulis de fruits	Entrée de légumes/soupe Bruschetta tomate ricotta* Compotée de tomates

### Nos conseils pour cette semaine :

- Les salades de fruits sans sucre ajoutés comptent comme une portion de fruit.
- Un coulis de fruits peut être réalisé rapidement à l'aide de fruits surgelés. Sinon, préférez les coulis avec une liste d'ingrédients très courte.
- N'oubliez pas que beaucoup de préparations culinaires peuvent être congelées, un bon moyen d'éviter le gaspillage et d'avoir des provisions quand on est un peu pressé.

# Les Recettes

Par Amandine MUSSEAU- Diététicienne Nutritionniste - ©

## Table des matières

---

Velouté épicé de courge butternut .....	8
Gratin de pâtes aux épinards et aux lardons.....	9
Tarte au Fromage .....	10
Gratin de courge.....	11
Aubergine farcie à la saucisse.....	12
Papillote de saumon au tartare.....	13
Burger Végétarien .....	14
Gratin de Crozet® à la courge .....	15
Blanc de poulet au curry et lait de coco .....	16
Crêpe façon Poire Belle Hélène .....	17
Hachis Parmentier pommes de terre-topinambours .....	18
Gratin de coquillettes au jambon et épinards.....	19
Fricassée de poulet crémeuse.....	20
Quiche aux brocolis et au chou-fleur .....	21
Gratin de chou-fleur au jambon et fromage.....	22
Velouté de topinambour au curry.....	23
Chausson au brocoli, poulet et fromage .....	24
Aiguillettes de poulet à la mandarine.....	25
Filet de poisson moutarde champignons .....	26
Fallafels.....	27
Chili con carne .....	28
Poulet aux pommes et marrons .....	29
Tarte fine aux fruits d'automne .....	30
Cake comté et épinards .....	31
Citrouille rôtie.....	32
Courge spaghetti farcie .....	33
Nouilles de riz aux légumes.....	34

Crème brûlée à la crème de châtaigne .....	35
Wrap au jambon et mimolette.....	36
Tarte chèvre roquette.....	37
Crêpe de sarrasin au chèvre .....	38
Crumble de poisson .....	39
Blé façon risotto .....	40
Gratin de pâtes poireaux chorizo .....	41
Bruschetta tomate ricotta .....	42



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

# Velouté épicé de courge butternut

---

## Pour 1 personne :

- 400 de butternut
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de harissa
- 100 ml de bouillon de poule
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche 15%
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Pelez et épépinez la courge butternut et coupez-la en gros dés.
- Placez ces dés dans un grand plat à tarte et faites rôtir 40 minutes en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que la courge soit dorée et tendre.
- Pendant ce temps, faites revenir l'ail et l'oignon avec l'huile.
- Laissez cuire à couvert quelques minutes
- Ajoutez la courge et les épices
- Mélangez
- Laissez mijoter quelques minutes puis ajoutez le bouillon.
- Laissez bouillonner 5 minutes puis coupez le feu et mixez en ajoutant la crème fraîche



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour plus de gourmandise, faites griller quelques rondelles de chorizo et intégrez-les à la soupe.

# Gratin de pâtes aux épinards et aux lardons

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de pâtes crues
- 1 petit oignon
- 25 g de lardons
- 1 petite poignée de fromage râpée
- 1 cuillère à soupe rase de crème fraîche 15%
- 300 g d'épinards hachés

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Faites chauffer les épinards dans une casserole avec la crème fraîche.
- Pendant ce temps, faites revenir les lardons et l'oignon dans une poêle antiadhésive.
- Egouttez les pâtes.
- Etalez les pâtes dans le plat à gratin.
- Versez les épinards, les lardons, l'oignon et finissez avec le fromage râpé.
- Enfournez pendant 10 minutes.
- Servez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous n'aimez pas les épinards, vous pouvez les remplacer par des courgettes, brocolis... ou autres légumes de votre choix.

# Tarte au Fromage

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 250 ml de lait
- 120 g de fromage râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de noix de muscade

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6)
- Réalisez une béchamel :
  - Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux.
  - Lorsque le beurre est fondu, versez la farine dans la casserole d'un coup sec.
  - Mélangez pour homogénéiser.
  - Versez le lait dessus petit à petit sans cesser de mélanger.
  - Laissez à feu doux, tout en mélangeant, jusqu'à ce que la consistance épaisse.
  - Retirez du feu.
  - Ajoutez 1 pincée de noix de muscade.
- Incorporez le fromage râpé, puis l'œuf.
- Répartissez la garniture sur la pâte et enfournez pour 25 minutes.
- Servez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'ajoutez pas de produit laitier en fin de repas.

# Gratin de courge

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de courge
- 1 œuf
- 1 petite poignée de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe rase crème fraîche 15%
- 1 pincée de muscade

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Faites cuire la courge dans une cocotte (suivre le temps de cuisson indiqué dans le manuel de votre cocotte).
- Après la cuisson, égouttez la courge afin qu'elle rende toute son eau.
- Mélangez l'œuf, la crème et la muscade.
- Mélangez cette préparation à la courge.
- Mixez le tout.
- Versez dans un plat à gratin et parsemez de fromage râpé.
- Faites cuire 30 minutes.
- Dégustez chaud.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à faire cuire plus de courge, ce qui sera utile pour votre repas de samedi soir.

# Aubergine farcie à la saucisse

---

## Pour 1 personne :

- 1 œuf
- 2 pincées de cumin
- 3 gousses d'ail
- 1 aubergine
- 1 saucisse coupée en rondelles
- 1 petite poignée de fromage

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Lavez, séchez et coupez les aubergines en deux dans leur longueur.
- Creusez le cœur avec une cuillère et réservez la chair récupérée.
- Pelez et dégermez l'ail.
- Mixez rapidement la chair d'aubergine, l'ail et la coriandre.
- Versez-les dans un saladier, ajoutez la saucisse, le cumin et l'œuf, et mélangez bien l'ensemble.
- Répartissez la farce dans les moitiés d'aubergine, placez-les dans un plat allant au four.
- Parsemez de fromage râpé.
- Enfournez 20 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous êtes gourmand de fromage, mettez-en un peu plus sur l'aubergine, il remplacera votre produit laitier de fin de repas.

# Papillote de saumon au tartare

---

## Pour 1 personne :

- 1 pavé de saumon
- 1 portion de fromage type ail et fines herbes individuel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180° C (th 6).
- Découpez 1 grande feuille de papier sulfurisé.
- Placez le saumon au centre de la feuille.
- Ajoutez le fromage sur le saumon en l'écrasant à l'aide d'une fourchette.
- Arrosez le tout d'un filet de citron.
- Refermez la papillote et ourlez-la pour l'empêcher de s'ouvrir pendant la cuisson.
- Placez-la dans un plat allant au four durant 15 minutes.
- Servir chaud.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Le temps de cuisson varie selon les fours, vous pouvez prolonger un peu la cuisson si vous préférez un saumon un peu plus cuit.

# Burger Végétarien

---

## Pour 6 petits steaks végétariens :

- 1 petite boîte de haricots rouges
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de farine
- Epices et aromates de votre choix
- 1 c. à soupe d'huile

## Préparation :

- Hachez les haricots avec l'échalote, l'ail, les épices et aromates de votre choix avec un mixeur.
- Ajoutez ensuite la farine.
- Faites des boules et aplatissez-les.
- Faites cuire dans une poêle avec un peu d'huile 3 à 4 minutes par face.
- Montez votre hamburger comme vous le désirez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'oubliez pas d'être généreux sur les légumes !

# Gratin de Crozet® à la courge

---

## Pour 1 personne :

- 300 g de courge épluchée et coupée en dès
- 40 g de Crozets® crus
- 1 petite poignée de fromage râpé (type beaufort, comté...)
- 1 c. à soupe rase de crème fraîche 15%
- 1 gros oignon
- 2 c. à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Faites revenir la courge avec 1 c. à café d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Mixez les morceaux de courge avec la crème fraîche.
- Réservez.
- Faites cuire les Crozets selon l'indication du paquet.
- Emincez l'oignon et faites-le revenir avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne bien translucide.
- Égouttez les Crozets® et mélangez-les à la purée de courge et à l'oignon.
- Versez le tout dans un plat à gratin.
- Saupoudrez de fromage râpé.
- Faites cuire 30 minutes.
- Servez bien chaud.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Les Crozets sont de petites pâtes alimentaires, vous pouvez bien évidemment revisiter cette recette avec d'autres pâtes ou des pommes de terre par exemple.

# Blanc de poulet au curry et lait de coco

---

## Pour 1 personne :

- 1 blanc de poulet
- 100 ml de lait de coco
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de gingembre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon

## Préparation :

- Coupez le poulet en morceaux.
- Dans un saladier, mettez le poulet, le curry et le gingembre, mélangez bien.
- Laissez mariner le poulet 30 minutes minimum.
- Emincez l'oignon.
- Dans une sauteuse, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents (ils ne doivent pas colorer).
- Ajoutez ensuite le poulet et faites revenir encore 5 minutes.
- Ajoutez le lait de coco, mélangez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
- Servez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous trouverez le lait de coco au rayon « Saveurs du Monde » de votre supermarché.

# Crêpe façon Poire Belle Hélène

---

## Pour 4 crêpes :

- 1 œuf
- 160 ml de liquide (lait, bière, jus végétal)
- 80 g de farine
- 1 cuillère à café d'huile (pour la poêle)
- 4 poires
- 8 carrés de chocolat (noir, lait, blanc...)

## Préparation :

- Battez l'œuf.
- Ajoutez le liquide.
- Ajoutez progressivement la farine en fouettant vigoureusement pour éviter les grumeaux.
- Pelez et coupez les poires en fines lamelles
- Cassez les carrés de chocolat et coupez-les grossièrement avec un éminceur.
- Huilez une poêle à l'aide d'un pinceau ou d'un papier essuie-tout.
- Faites cuire la crêpe et retournez-la.
- Pendant que l'autre côté de la crêpe cuit, disposez sur la crêpe les morceaux de chocolat.
- Servez la crêpe dans une assiette, ajoutez la poire et refermez votre crêpe.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer la poire par n'importe quel autre fruit de votre choix.

# Hachis Parmentier pommes de terre-topinambours

---

## Pour 1 personne :

- 1 steak haché
- 200 g de topinambours
- 100 g de pommes de terre
- 1 petit oignon
- 1 c. à café d'huile
- 1 petite poignée de fromage râpé

## Préparation :

- Pelez et émincez finement l'oignon.
- Dans une sauteuse, faites suer l'oignon avec l'huile.
- Ajoutez la viande hachée et laissez cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement puis réservez.
- Pelez et coupez les pommes de terre et les topinambours en morceaux et faites cuire 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- A la fin de cuisson, égouttez-les et écrasez-les au presse-purée.
- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Placez le mélange oignon-viande dans le fond d'un plat allant au four.
- Recouvrez avec la purée pommes de terre-topinambours en lissant bien la surface avec une fourchette.
- Recouvrez de fromage râpé.
- Enfournez pendant 15 à 20 minutes.
- Servez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer la pomme de terre par de la patate douce.

# Gratin de coquillettes au jambon et épinards

---

## Pour 1 personne :

- 30 g de fromage type ail et fines herbes
- 100 g de râpé de jambon fumé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 petite poignée de fromage râpé
- 40 g de coquillettes crues
- 200 g d'épinards surgelés

## Préparation :

- Faites cuire séparément les épinards et les coquillettes selon les indications du paquet.
- Mélangez les épinards cuits avec le fromage à tartiner et la noix de muscade.
- Dans un petit plat à gratin, mettez les épinards puis les coquillettes.
- Saupoudrez de fromage râpé et passez au gril pendant 8 minutes jusqu'à coloration.
- Dégustez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Voici un plat complet qui comprend également votre portion de produit laitier.

# Fricassée de poulet crémeuse aux petits pois

---

## Pour 1 personne :

- 1 cuisse de poulet
- 200 g de petits pois rincés et égouttés
- 1 petit oignon
- 1 petit verre de vin blanc
- 50 ml de bouillon de volaille reconstitué
- 2 c. à soupe de crème fraîche 15%
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Saisissez à feu vif pendant 5 à 10 minutes la cuisse de poulet avec l'huile.
- Emincez les oignons et faites-les fondre dans la cocotte avec le poulet.
- Une fois bien fondus, versez le vin blanc et laissez réduire de moitié.
- Ajoutez le bouillon de volaille et laissez cuire 20 minutes à couvert en remuant de temps en temps.
- Retirez les morceaux de poulet et ajoutez la crème dans la sauteuse.
- Faites réduire sur feu vif pendant 5 minutes en fouettant.
- Remettez les petits pois et le poulet dans la sauteuse, et laissez mijoter quelques minutes avant de servir.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des petits pois frais ou surgelés, en veillant à les faire cuire au préalable.

# Quiche aux brocolis et au chou-fleur

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 250 g de brocolis
- 1 oignon
- 2 œufs
- 2 poignées de fromage râpé
- 100 g de crème fraîche 15 %
- 200 g de lait

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Etalez la pâte dans votre moule et réservez-la au frais.
- Lavez le brocoli et le chou-fleur et partagez-les en bouquets.
- Faites les blanchir pendant 4 minutes dans de l'eau bouillante.
- Hachez finement l'oignon.
- Mélangez le chou-fleur, le brocoli et l'oignon dans un saladier.
- Ajoutez les œufs puis la crème aux légumes en mélangeant bien.
- Disposez tout sur la pâte et laissez cuire pendant 45 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des légumes surgelés ou frais.

# Gratin de chou-fleur au jambon et fromage

---

## Pour 1 personne :

- 100 ml de béchamel
- 250 g de chou-fleur
- 150 g de pommes de terre
- 2 tranches de jambon blanc
- 1 poignée de fromage râpé

## Préparation :

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau et coupez-les en rondelles épaisses.
- Détachez les bouquets de chou-fleur, rincez-les puis faites-les cuire 15 minutes à la vapeur.
- Préchauffez le four à 210°C (th.7).
- Détaillez le jambon en lanières.
- Disposez les bouquets de chou-fleur dans un plat à gratin, ajoutez les pommes de terre, le fromage râpé et le jambon et recouvrez avec la sauce béchamel.
- Enfournez et laissez gratiner 15 à 20 minutes.
- Servez bien chaud.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à utiliser de la béchamel prête à l'emploi.

# Velouté de topinambour au curry

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de crème liquide 15%
- 250 g de topinambours
- 1 c. à café d'huile
- 100 ml de bouillon de volaille reconstitué
- 1 pincée de curry
- 1 pincée d'herbes de Provinces
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire (facultatif)

## Préparation :

- Lavez les topinambours non pelés, puis coupez-les en petits dés.
- Chauffez l'huile dans une cocotte et ajoutez les topinambours, faites suer 2 minutes, puis ajoutez le curry.
- Mouillez avec le bouillon
- Portez à ébullition et versez la crème.
- Laissez cuire à frémissement 30 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Le bicarbonate est facultatif mais il a le pouvoir, entre autres, de limiter les flatulences éventuelles, dues aux topinambours.

# Chausson au brocoli, poulet et fromage

---

## Pour 2 personnes :

- 1 brocoli
- 2 blancs de poulet
- 60 g de Saint Nectaire
- 1 pâte feuilletée
- 20 g de crème fraîche 15 %
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Faites bouillir de l'eau et plongez-y les fleurs de brocoli.
- Laissez cuire environ 10 minutes à feu moyen jusqu'à ce que vous puissiez planter la pointe d'un couteau facilement dedans.
- Coupez les blancs de poulet en petits dés et faites-les revenir à feu vif dans une poêle avec l'huile.
- Laissez colorer et retirez du feu.
- Étalez la pâte feuilletée, mettez les blancs de poulet sur une moitié puis ajoutez le brocoli, la crème et le fromage.
- Mouillez les bords de la pâte avec de l'eau à l'aide d'un pinceau puis rabattez la deuxième moitié sur celle qui est garnie.
- Collez minutieusement les pâtes entre elles puis rabattez légèrement la pâte sur elle-même (pour faire un ourlet).
- Enfournez 20 à 25 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser un fromage plus doux type mozzarella en quantité équivalente.

# Aiguillettes de poulet à la mandarine

---

## Pour 1 personne :

- 1 blanc de poulet
- 2 mandarines bio de préférence
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 50 g de crème fraîche 15%
- 1 c. à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Coupez le poulet en morceaux.
- Récupérez le jus d'une mandarine.
- Pour la 2<sup>ème</sup> mandarine, récupérez le zeste et les suprêmes.
- Dans une poêle antiadhésive, faites griller les pignons de pin quelques minutes à feu vif.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive.
- Faites cuire le poulet quelques minutes à feu doux et ajoutez le jus et les zestes de mandarine.
- Faites réduire et laissez cuire 5 minutes environ.
- Retirez le poulet du feu et déglacez la poêle avec la crème liquide.
- Servez chaud avec les suprêmes de mandarines et nappez de crème.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Les suprêmes sont les quartiers de fruits débarrassés de toutes les petites peaux.

# Filet de poisson moutarde champignons

---

## Pour 1 personne :

- 1 filet de cabillaud
- 200 g de champignons rincés et égouttés
- 1 petit verre de vin blanc sec
- 1 c. à café de moutarde
- 1 petite échalote

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Dans un plat à gratin, répartissez les champignons avec l'échalote hachée et arrosez-les de vin blanc.
- Recouvrez le filet de poisson de moutarde, et posez-le sur la garniture.
- Enfournez 15 minutes et arrosez à mi-cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez réaliser cette recette avec un autre poisson.

# Fallafels

---

## Pour 1 personne :

- 70 g de pois chiches rincés et égouttés
- 1 petit oignon
- 1 c. à soupe de farine
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de paprika
- Herbes de Provence
- Huile d'olive

## Préparation :

- Mélangez dans le bol du mixeur les pois chiches avec l'oignon, l'ail, la farine, le sel et les épices.
- Mixez en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une consistance proche de la semoule.
- Laissez reposer 1 heure.
- Préchauffez le four à 180°C (th 6) et huilez une plaque de four à rebords.
- Formez des boules un peu aplaties de la taille d'une noix et disposez-les sur la plaque.
- Badigeonnez d'huile avec un pinceau et faites cuire 20 à 25 minutes en retournant à mi-parcours, jusqu'à ce que les fallafels soient dorés.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Les pois chiches sont des légumes secs et sont donc apparentés à la famille des féculents. Ils sont riches en protéines végétales.

# Chili con carne

---

## Pour 1 personne :

- 1 noisette de beurre
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 steak haché
- 1 pincée de chili en poudre
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 petite boîte de tomates concassées (ou 2 tomates coupées en dés)
- ¼ de boîte de haricots rouges rincés et égouttés
- 500 ml de bouillon de bœuf reconstitué

## Préparation :

- Hachez l'oignon et l'ail.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre, et ensuite dorez doucement l'oignon et l'ail.
- Incorporez le steak haché émietté et laissez cuire doucement 10 minutes.
- Mélangez le chili, le cumin, les tomates, et incorporez le tout au bœuf.
- Ajoutez les haricots et le bouillon.
- Couvrez et laissez cuire 25 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous ne trouvez pas de Chili, vous pouvez utiliser une pincée de poivre de Cayenne.

# Poulet aux pommes et marrons

---

## Pour 1 personne :

- 1 pomme
- ½ bouillon cube de volaille
- 125 g de châtaignes ou marrons
- 1 escalope de poulet
- 1 petit verre de vin blanc
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 gousse d'ail

## Préparation :

- Faites un bouillon en mélangeant le cube de volaille dans l'eau chaude.
- Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet avec l'huile.
- Retirez-les.
- Faites revenir dans la même cocotte, l'oignon finement haché et 50 g de marrons brisés.
- Ecrasez l'ensemble avec une fourchette.
- Versez le vin blanc et le bouillon.
- Remettez les morceaux de poulet, la gousse d'ail et laissez cuire à couvert 25 à 30 minutes sur feu doux.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la pomme coupée en lamelles épaisses et les marrons restants.
- Servez le poulet et sa sauce, entouré des pommes et des marrons.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Le marron fait partie de la famille des féculents.

# Tarte fine aux fruits d'automne

---

## Pour 6 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 3 poires
- 2 pommes
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de noisettes décortiquées
- 6 c. à soupe de compote de pommes
- 1 bouchon de rhum (facultatif)

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Faites gonfler les raisins dans un bol d'eau tiède (+/- rhum).
- Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte.
- Tartinez-la généreusement de compote de pommes.
- Pelez les poires et pommes, coupez les fruits en fines lamelles.
- Répartissez-les sur la tarte.
- Écrasez grossièrement les noisettes à l'aide d'un pilon, puis parsemez-les sur la tarte.
- Ajoutez les raisins égouttés.
- Faites cuire 20 à 30 minutes en surveillant.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser une pâte brisée qui sera moins grasse.

# Cake comté et épinards

---

## Pour 6 personnes :

- 300 g d'épinards
- 160 g de comté
- 3 œufs
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 ml de lait

## Préparation :

- Faites précuire les épinards à l'eau ou à la vapeur pendant 25 minutes.
- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Mélangez le lait, les œufs et l'huile.
- Ajoutez progressivement la farine et la levure.
- Râpez le comté et incorporez-le.
- Egouttez les épinards et ajoutez-les à la préparation.
- Versez la pâte dans un moule à cake. (Vous pouvez le chemiser avec du papier sulfurisé)
- Enfournez 30 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Remplacez les épinards par du chou kale.

# Citrouille rôtie

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de citrouille
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Lavez et épluchez les légumes, détaillez la citrouille en cubes et l'oignon en quartiers.
- Disposez les légumes dans un plat à gratin, ajoutez l'huile en filet puis saupoudrez d'herbes de Provence.
- Enfournez 30 minutes à 160°C, retournez à mi-cuisson et mettez le four en position gril les 5 dernières minutes de cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Cette recette est également délicieuse avec des carottes, des panais... Variez les légumes avec la même recette !

# Courge spaghetti farcie

---

## Pour 1 personne :

- ½ courge spaghetti
- 100 g de chair à saucisse
- ½ oignon
- 100 g de riz cuit
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe d'huile
- Basilic

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez la courge puis coupez-la en 2 dans le sens de la longueur.
- Retirez les graines.
- Lavez, épluchez et émincez l'oignon.
- Passez la courge au four 10 minutes « chair vers le bas », puis creusez la courge de façon à récupérer la chair.
- Faites revenir l'oignon dans 1 c. à soupe d'huile.
- Dans un saladier, mélangez la chair de la courge avec la chair à saucisse, l'oignon, le riz cuit et le concentré de tomate.
- Garnissez la courge creusée du mélange précédent.
- Enfournez 20 minutes à 180°C.
- Servez la courge décorée de quelques feuilles de basilic.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à farcir d'autres variétés de courge.

# Nouilles de riz aux légumes

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de nouilles de riz
- 100 g de chou rouge
- 1 petite carotte
- ¼ de concombre libanais (ou de courgette standard)
- ¼ de poivron jaune
- Coriandre
- Menthe
- Sauce soja
- Jus de citron vert

## Préparation :

- Disposez les nouilles de riz dans un saladier et recouvrez-les d'eau bouillante.
- Laissez reposer jusqu'à ce que les nouilles soient tendres, égouttez.
- Epluchez les légumes.
- Râpez la carotte et le chou rouge.
- Emincez le concombre et le poivron.
- Dans un bol, mélangez 1 c. à soupe de jus de citron vert avec 1 c. à soupe de sauce soja et ajoutez 1 pincée de sucre.
- Mélangez les nouilles, les légumes et la sauce.
- Parsemez de menthe et coriandre finement hachées.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez adapter ce plat avec d'autres légumes à votre convenance.

# Crème brûlée à la crème de châtaigne

---

## Pour 2 personnes :

- 40 g de châtaignes
- 20 g de sucre
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 jaune d'œuf
- 80 g de lait écrémé
- 80 g de crème fraîche 15%
- 10 g de cassonade

## Préparation :

- Mixez les châtaignes.
- Faites bouillir l'eau, ajoutez le sucre dès la première ébullition.
- Laissez chauffer 5 minutes à feu moyen, puis ajoutez les châtaignes.
- Laissez cuire 10 minutes en remuant.
- Passez au mixeur plongeant.
- Laissez refroidir.
- Battez le jaune d'œuf avec la moitié de la crème de châtaigne refroidie.
- En parallèle, faites chauffer la crème fraîche et le lait jusqu'à la première ébullition.
- Ajoutez au mélange précédent.
- Ajoutez le restant de crème de marron refroidie.
- Versez dans des ramequins.
- Cuire 20 minutes à 160°C.
- Laissez refroidir, réservez au frais.
- Saupoudrez de cassonade et caramélisez (au chalumeau ou au four).



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez accompagner cette crème de quelques châtaignes.

# Wrap au jambon et mimolette

---

## Pour 1 personne :

- 2 wraps
- 1 tranche de jambon
- 2 tranches de mimolette (20 g)
- Salade
- ½ carotte râpée
- ½ oignon rouge

## Pour la sauce :

- 1 c. à soupe de crème épaisse 15% MG
- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe d'ail semoule
- 1 c. à soupe d'origan
- 1 c. à soupe de basilic
- 1 c. à soupe de ciboulette

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Râpez la carotte et émincez l'oignon.
- Coupez la tranche de jambon en 2 dans le sens de la longueur.
- Dans un wrap, déposez ½ tranche de jambon, 1 tranche de mimolette, 1 poignée de salade, la moitié des carottes râpées et la moitié de l'oignon émincé.
- Garnir d'1 c. à soupe de sauce.
- Roulez le wrap.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Laissez parler votre imagination : déclinez cette recette selon les saisons et vos envies.

# Tarte chèvre roquette

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 2 poignées de roquette
- 150 g de chèvre frais
- 3 œufs
- 50 ml de lait
- 100 ml de crème fleurette 15% MG
- 30 g de pignons de pin
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Disposez la pâte dans un moule à tarte et faites précuire la pâte brisée 10 minutes au four.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le lait et la crème.
- Ajoutez le chèvre frais et les herbes de Provence.
- Emincez grossièrement la roquette, puis ajoutez-la à la préparation.
- Garnissez la pâte de la préparation.
- Parsemez de pignons de pin.
- Enfournez 30 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Accompagnez d'une salade.

# Crêpe de sarrasin au chèvre

---

## Pour 1 personne :

- 2 crêpes de sarrasin
- 1 tranche de jambon
- 30 g de chèvre en bûche
- 2 poignées de pousses d'épinards

## Préparation :

- Garnissez la crêpe de sarrasin d'1/2 tranche de jambon et de 2 rondelles de bûche de chèvre.
- Déposez dans une poêle sur feu doux. Couvrez pour faire fondre légèrement le chèvre.
- Ajoutez une poignée de pousses d'épinards.
- Pliez la crêpe et servez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter 1 c. à café de concentré de tomate sur votre crêpe.

# Crumble de poisson

---

## Pour 1 personne :

- 100 g de poisson blanc coupé en gros cubes
- 100 g de champignons de Paris
- 1 carotte
- 400 ml (= 40 cl) de crème fraîche 15%
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Coriandre ciselée

## Pour le crumble :

- 25 g de farine
- 15 g de flocons d'avoine ou de sarrasin
- 15 g de margarine

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez et épluchez les carottes.
- Grattez les champignons.
- Coupez la carotte en fins bâtonnets et les champignons en gros morceaux.
- Faites revenir les oignons et la carotte dans l'huile pendant 5 minutes en remuant.
- Ajoutez la crème, puis le poisson.
- Parsemez de coriandre.
- Laissez cuire 2 minutes en remuant.
- Disposez dans un plat à gratin.
- Préparez le crumble : mélangez tous les ingrédients du bout des doigts dans un saladier, jusqu'à obtenir une consistance granuleuse.
- Recouvrez la préparation à base de poisson du crumble.
- Enfournez 15 minutes à 180°C (jusqu'à ce que le crumble prenne une couleur noisette).



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Gardez la base de cette recette en variant les légumes.

# Blé façon risotto

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de blé
- 20 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 blé.
- 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 :

- Vous pouvez remplacer le blé par du riz pour un risotto classique.

# Gratin de pâtes poireaux chorizo

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de pâtes crues
- 1 œuf
- 20 g de chorizo
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 g de poireau
- 2 c. à soupe de crème 15%MG
- 1 pincé de gruyère râpé
- 1 c. à soupe de chapelure
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Emincez le poireau, l'oignon et l'ail.
- Coupez le chorizo en fines rondelles.
- Faites revenir le chorizo puis ajoutez-y le poireau, l'oignon et l'ail.
- Ajoutez un fond d'eau et laissez cuire à feu moyen pour obtenir une fondue de poireau.
- Ajoutez le chorizo et les pâtes à la fondue de poireau.
- Battez l'œuf avec la crème épaisse.
- Ajoutez à la fondue de poireau.
- Disposez le tout dans un plat à gratin.
- Parsemez de chapelure et gruyère râpé.
- Enfournez 20 minutes à 160°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser une béchamel à la place de la crème.

# Bruschetta tomate ricotta

---

## Pour 1 personne :

- 1 tranche de pain à Bruschetta
- 40 g de ricotta
- 3 tomates pelées au jus
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Ail semoule

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Dans une sauteuse, à feu doux, déposez les tomates et ajoutez le vinaigre balsamique.
- Laissez compoter 5 minutes à couvert.
- Ajoutez de l'ail semoule.
- Tartinez la Bruschetta de ricotta, recouvrez de la préparation à la tomate.
- Enfournez 10 minutes à 120°C.
- Décorez d'une feuille de basilic.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- En été, vous pouvez réaliser cette recette avec des tomates fraîches.

# MES PRODUITS D'AUTOMNE

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



## LÉGUMES

Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurotère, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.



## POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grandin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Taconard.



## FROMAGES

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.



## FRUITS

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.



## 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.



## VOLUMES POIDS

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



# LA TABLE DES CONVERSIONS



## 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 ÉQUIVALENCES VOLUME

	1 CUILLÈRE À CAFÉ (RASE) DE	1 CUILLÈRE À SOUPE (RASE) DE	1 TASSE DE
sucré 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



1 TASSE DE



## 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.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) ou Facebook.

# Le petit mot de la fin

---

J'espère que ces menus ainsi que les recettes vous aideront à bien vivre la grisaille de l'automne avec ces bons petits plats équilibrés et pleins de douceurs.

Pensez à continuer de sortir dehors régulièrement pour vous exposer, en effet, la baisse de la luminosité influe sur notre humeur et notre alimentation...

Sachez qu'il existe en tout quatre Ebooks, soit un pour chaque saison, afin de pouvoir adapter votre alimentation sur toute l'année.

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*