



## RECETTES D'HIVER



JULIETTE RENODAU

Diététicienne-Nutritionniste





# C'est l'hiver

L'hiver est là, et avec lui, l'envie de plats réconfortants, nourrissants et pleins de saveurs. Cette saison nous invite à ralentir, à savourer des repas chaleureux et à prendre soin de notre corps avec des aliments de saison riches en nutriments.

Que ce soit une soupe onctueuse, un gratin fondant ou plat mijoté parfumé, ces recettes sont pensées pour vous apporter du plaisir tout en respectant un équilibre.

Parce qu'il est tout à fait possible de se régaler tout en prenant soin de sa santé!

Découvrez ces recettes gourmandes faciles à intégrer au quotidien

Bonne dégustation



# Pour plus d'idées et d'inspirations

## E-BOOK Petit-Dejeuner & Collations anti-fringale

- **15 petits déjeuners et 15 collations** healthy et gourmands
- Simples et faciles à emporter
- des conseils sur la **composition d'un petit déjeuner et collation idéal**
- des conseils pour **limiter les fringales et envies de sucres**
- Zoom sur le sucre, vous serez tout sur ces effets sur notre cerveau !!







# Feuilleté roulé de saumon

## Ingédients

- 1 pâte feuilleté rectangulaire
- 4 tranches saumon ou truite fumée
- 100 gr fromage frais aux fines herbes
- 1 œuf

## Préparation

- Commencez par étaler sur la pâte feuilleté le fromage frais. Disposez dessus les tranches de saumon fumé puis roulez
- Mettez au frais un petit quart d'heure, cela sera plus facile à couper en gardant la forme ronde.
- Sortez le rouleau de pâte feuilleté garni du réfrigérateur et coupez des tronçons d'un bon centime d'épaisseur.
- Disposez ces rondelles à plat sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Battez l'œuf en omelette et badigeonnez vos rouleaux au saumon.
- faites cuire au four à 180°C pendant une vingtaine de minutes, le temps que la pâte feuilleté cuise.
- A faire en apéritif ou entrée, bonne dégustation!



# Tarte rustique Butternut & Confit de figue

Pour 4 personnes

## Préparation

**1. Préchauffez le four à 200°C en chaleur tournante**

**Coupez la butternut en 2 dans la longueur sans épelucher mais après avoir bien lavé.**

**2. Disposez les tranches de butternut sur une plaque couverte de papier cuisson.**

**Effeuillez le thym par-dessus.**

**Badigeonnez d'huile d'olive, salez, poivrez.**

**Enfournez pendant 25 min.**

**3. Épluchez puis coupez l'ail en tranches.**

**Coupez la fourme d'Ambert en cubes.**

**4. Lorsque la butternut est cuite, déroulez la pâte brisée sur une plaque de cuisson, en laissant le papier.**

**Répartissez l'ail et la butternut au centre de la pâte brisée.**

**Ajoutez les graines de courge puis terminez par la fourme d'Ambert.**

**5. Repliez les bords de la pâte vers l'intérieur. Enfournez pendant 25 à 30 min.**

**6. Sortez la tarte du four.**

**Servez-la immédiatement avec quelques touches de confit de figues.**

**Bon appétit**



## Ingédients

- 1 Pâte brisée
- 1 Butternut
- 700 g confit de figue
- 80 g Fourme d'Ambert (fromage persillé)
- 1 gousse d'Ail
- Thym frais
- Graines de courge
- sel et poivre





# Velouté de brocolis au parmesan

Pour 4 personnes

## Préparation

1. **Couper le brocoli et nettoyer les fleurs.**
2. **Faire cuire environ 7 minutes à l'eau bouillante.**
3. **Pendant ce temps, faire chauffer le bouillon et y incorporer la crème.**
4. **Égoutter les brocolis cuits et les passer sous l'eau froide pour qu'ils restent bien verts.**
5. **Eplucher et couper l'oignon. Faire revenir dans une poêle.**
6. **Mettre les brocolis, l'oignon et le bouillon dans un blender et mixer le tout.**
7. **Assaisonner avec du sel et du poivre à convenance.**
8. **Servir en déposant quelques lamelles de parmesan sur le dessus. Vous pouvez également râper le parmesan.**
9. **Bon appétit !**

## Ingédients

- **400 g de brocolis**
- **250 ml de bouillon de volaille ou légumes**
- **65g de crème fraîche**
- **Parmesan**
- **1 oignon**
- **Sel**
- **Poivre**





# La petite douceur

## Mendiants au chocolat noir et fruits secs

### Ingrédients

- **250 g de chocolat noir,**
- **50g de chocolat au lait**
- **20 g d'huile de coco**
- **des fruits oléagineux :noix, noisettes,noix de cajou, pistache...**
- **des fruits secs: abricots secs, raisins secs**

### Préparation

1. **Faire fondre au bain marie l'huile de coco et le chocolat**
2. **une fois fondu, laissez le chocolat reposer à température ambiante pendant 10 minutes**
3. **disposez avec une cuillère à soupe des petits tas sur du papier cuisson**
4. **disposez de suite vos fruits secs et oléagineux**
5. **vous pouvez aussi soupoudrez de noix de coco râpé.**
6. **une fois fini cette préparation, mettez les au frais au moins 30 minutes pour figer le tout**
7. **bonne dégustation**



# Besoin d'être accompagnée de façon personnalisée ?



- **Prise de RDV sur Doctolib:**
  - **Choisissez le motif**
- « Nouveau Patient-Première consultation »**

Cette consultation permettra un bilan de vos habitudes alimentaires ainsi qu'un bilan nutritionnel complet . Je vous accompagne pour améliorer votre alimentation quelque soit votre objectif, et pour optimiser votre santé et bien-être.




**Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous.**





# Pour me contacter:

 06 29 34 20 00

 [www.juliettedietetique.com](http://www.juliettedietetique.com)

 [juliette.diete@gmail.com](mailto:juliette.diete@gmail.com)

Toute mon actualité sur :



**Juliette.diete** 



*Seul on va plus vite,  
ensemble on va plus loin.*

