



RECETTES DE PRINTEMPS

JULIETTE RENODAU

Diététicienne-Nutritionniste

C'est le printemps

Les journées s'allongent, les premiers rayons de soleil réchauffent l'atmosphère, et nos envies culinaires évoluent.

Exit les plats réconfortants de l'hiver, place à la fraîcheur et aux assiettes pleines de vitalité!

Voici 3 recettes légères, gourmandes et pleines de saveurs pour célébrer le retour des beaux jours.



Pour plus d'idées
et d'inspirations
Gagne du temps avec :

Le PROGRAMME PRINTEMPS

The collage features several pages from the 'Programme Printemps' book:

- Le conseil de la semaine**: A page with a photo of vegetables and a scale, discussing the importance of a healthy diet.
- Les objectifs ?**: A page titled 'PERTE DE POIDS' with bullet points: 'La Diète du Printemps c'est quoi ?', 'Pourquoi faire une Diète ?', 'Comment la faire pour qu'elle soit efficace ?', and 'Combien...'. It also includes a section 'SE REVITALISER' with tips on vitamins and food choices.
- Menu de la semaine**: A page showing a weekly meal plan with columns for 'DÉJEUNER' and 'DINER'.
- Gratin de patate douce au gouda et pistou d'épinard**: A recipe page with a photo of the dish and instructions.
- PROGRAMME PRINTEMPS**: The main title page, featuring a photo of a colorful salad and the text 'Reprends ta silhouette et ta santé en main' by Juliette Renodau.

A large teal circle on the right contains the text: **106 Pages**, **8 semaines de**, **Menu**, **Recettes**, **Exercices**, and **Conseils**.

sur mon site internet

www.juliettedietetique.com



Salade de lentilles aux carottes et à l'orange

Pour 2 personnes

PRÉPARATION

Ingédients

- 1 petit oignon jaune, haché
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive ou autre huile végétal
- 5 ml (1 c. à c) de cumin en poudre
- 1 gousse d'ail, hachée
- 125 ml (½ tasse) d'épinards, surgelés, décongelés et égouttés
- Sel et poivre
- 1 boîte de 540 ml de lentilles, égouttées et rincées
- 500 ml (2 tasses) de carottes (3-4 carottes selon la grosseur), râpées
- 3 oignons verts, émincés (cibettes, ciboulettes., persil..)
- Le zeste et le jus d'une orange
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre

1. Dans une poêle à feu moyen-vif, faire revenir l'oignon avec 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile pendant 2 minutes.
2. Ajouter le cumin, l'ail, les épinards, le sel et le poivre. Mélanger et cuire environ 2 minutes. Réserver.
3. Dans un grand bol, mettre les lentilles, les carottes, les oignons verts, le zeste de l'orange et le mélange d'oignon et d'épinards. Bien mélanger.
4. Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de la moitié de l'orange et le vinaigre de cidre, puis en ajoutant le reste de l'huile (30 ml/2 c. à soupe) en fouettant avec une fourchette.
5. Ajouter la vinaigrette à la salade de lentilles, mélanger et servir.
6. vous pouvez parsemer de persils frais
7. Bonne dégustation



Conchiglioni Farcis à la sauce tomate

Pour 2 personnes

PRÉPARATION

Ingédients

- 300 g de conchiglioni
- 450 g d'épinards
- 400 g de ricotta
- 1 / 2 botte d'asperge
- 400 g de pulpe de tomates
- 50 g de parmesan râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- des tomates cerises confites
- sel,

1. Blanchissez les épinards dans une casserole d'eau pendant quelques minutes. Égouttez les épinards et laissez-les refroidir.
2. Essorez-les pour en extraire toute l'eau, hachez-les finement et mettez-les dans un bol.
3. Cuire les asperges, les hâcher et les rajouter dans le bol
4. Ajoutez la ricotta, l'œuf, le parmesan, le sel et une pincée de noix de muscade.
5. Mélangez bien tous les ingrédients.
6. Faites chauffer une casserole et faites revenir une gousse d'ail dans une cuillère à soupe d'huile.
7. Versez la Pulpe de tomate, salez et laissez cuire pendant 5 minutes.
8. Faites cuire les pâtes al dente, puis égouttez-les et assaisonnez-les avec une cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge pour éviter qu'elles ne collent entre elles.
9. Versez la farce aux épinards et à la ricotta dans une poche à douille et remplissez les pâtes.
10. Étalez une couche de Polpa sur le fond de votre plat et disposez les pâtes farcies sur le dessus.
11. Terminez avec quelques cuillères à soupe de Pulpe.
12. Saupoudrez ensuite de parmesan râpé et faites cuire dans un four préchauffé à 180 degrés pendant 30 minutes.
13. Rajouter en fin de cuisson les tomates confites



Gâteau fondant à la rhubarbe

Pour 6 personnes

Ingédients

- 80 g de beurre
- 2 oeufs
- 120 g de sucre de canne
- 135 g farine/poudre d'amande
- 40 g de farine de blé type 80
- 1 càS de levure
- quelques tiges de rhubarbe

PRÉPARATION

1. Lavez les tiges de rhubarbe et cuisez-les si possible à la vapeur pour qu'elles ne deviennent pas trop acides. La cuisson à la vapeur dans un four notamment permet de garder le produit tel qu'il est. Si vous les cuisez différemment, ajoutez du sucre car sinon, les tiges seront acides.
2. Fouettez le reste du sucre avec le beurre mou.
3. Ajoutez deux œufs préalablement battus
4. Ajoutez les farines et la levure
5. Mélangez avec une spatule sans trop insister.
6. Préchauffez le four à 180°.
7. Versez la préparation dans un moule beurré ou un moule en silicone
8. Répartissez dessus les côtes de rhubarbe refroidies ou au moins tiédies.
9. Enfournez 35 à 40 minutes.
10. Vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau. Elle doit ressortir sèche. Sinon, poursuivez la cuisson 5 minutes.
11. 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.

