

RECETTES D'ÉTÉ

JULIETTE RENODAU

Diététicienne-Nutritionniste

L'Été s'installe,

On a envie de manger mieux sans passer trop de temps en cuisine, et surtout avec des ingrédients qui sentent bon le soleil ☀️ Sur cette page, je te propose 3 nouvelles recettes pensées pour la saison :

- **des plats frais et colorés, idéaux quand il fait chaud ;**
- **des recettes simples à réaliser au quotidien, avec des options pour adapter selon tes envies ;**
- **un bon équilibre entre nutrition et plaisir, pour te donner de l'énergie tout au long de la journée.**

Que tu cherches une idée pour un déjeuner léger, un repas à emporter ou un plat plus complet à partager, tu trouveras forcément une recette qui te ressemble.

📌 Bonne dégustation, et n'hésite pas à me dire en retour laquelle tu as hâte de tester !



Salade de mâche à la crevette et à la mangue

Pour 2 personnes

Ingédients

- **125g de crevettes cuites décortiquées**
- **50 g de mâche**
- **1 cuillère à soupe de sauce soja**
- **1 cuillère à soupe de jus d'orange**
- **1 cuillère à soupe d'huile**
- **1/2 mangue**
- **1/3 de concombre (10 cm environ)**
- **Quelques feuilles de coriandre fraîche**
- **Sel et poivre**

Préparation

- 1. Pelez et coupez en cubes le concombre.**
- 2. Lavez la mâche et essorez la délicatement.**
- 3. Pelez la mangue et coupez-la en dés.**
- 4. Réunissez dans un saladier les dés de concombre, la mâche, la mangue, et les crevettes.**
- 5. Arrosez-les d'une vinaigrette faites avec la sauce soja, le jus d'orange et l'huile.**
- 6. Parsemez de coriandre fraîche hachée, mélangez la salade de mâche à la crevette et à la mangue et servez aussitôt.**



Gratin de courgettes au curry Light

Pour 6 personnes

Ingédients

- 1,5 kg de courgettes
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 20 cl de lait écrémé demi-écrémé
- 2 cuillères à soupe de curry
- 1 pincée de muscade en poudre
- gruyère râpé allégé
- sel, poivre

Préparation

- **1 Préchauffage**
Préchauffez le four à 180°C.
- **2 : Préparation des légumes**
Lavez et épluchez les courgettes. Pour éviter un gratin trop liquide, salez légèrement les courgettes après les avoir coupées et laissez-les dégorger pendant 15 à 20 minutes. Égouttez-les bien avant de les utiliser dans la recette.
- **3 : Découpage**
Coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
- **4 : Mise en place**
Déposez-les dans le fond d'un plat à gratin en réservant quelques rondelles pour la décoration.
- **5 : Préparation de l'appareil**
Dans un saladier, battez les œufs et le lait.
- **6 : Assaisonnement**
Ajoutez le curry, l'ail émincé et la muscade. Salez et poivrez.
- **7 : Ajout**
Versez cette préparation dans le plat sur les courgettes.
- **8 : Disposition**
Déposez sur le dessus les rondelles de courgettes réservées et parsemez de gruyère râpé.
- **9 : Cuisson**
Enfourniez pendant 30 minutes.
- **10 : Service**
Dégustez chaud ou froid.



Clafoutis aux Myrtilles Healthy

Pour 6 personnes

Ingédients


- 300 g de myrtilles
- 200 g de lait demi-écrémé
- 100g de fromage blanc
- 100 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant
- 3 œufs
- zeste de 1/2 citron

Préparation

- **Préchauffez le four à 180°C.**
- **Dans un saladier battez les œufs avec l'édulcorant jusqu'à obtention d'un mélange moussieux.**
- **Ajoutez le zeste de citron et la farine tamisée puis mélangez.**
- **Versez le lait en mélangeant avec un fouet jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.**
- **Lavez les myrtilles puis placez-les au fond d'un moule recouvert de papier sulfurisé.**

Ensuite versez la pâte sur les myrtilles et enfournez pendant environ 35 à 40 minutes.

Besoin d'être accompagné 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.

