



RECETTES D'AUTOMNE

Spécial Recettes Végétariennes

JULIETTE RENODAU

Diététicienne-Nutritionniste



C'est l'Automne

L'automne et l'hiver sont des saisons où notre corps réclame plus de chaleur, de réconfort et d'énergie. Les journées raccourcissent, les températures baissent... et nos assiettes deviennent un vrai cocon !

C'est le moment idéal pour profiter des légumes racines, des courges, des légumineuses et des fruits riches en fibres et antioxydants. Ces aliments de saison nous aident à soutenir notre immunité, équilibrer notre énergie et traverser l'hiver avec vitalité.

J'ai choisi, quelques recettes simples, gourmandes et nourrissantes, qui allient plaisir et santé :

- Un velouté onctueux qui réchauffe le corps et l'esprit,
- Des plats végétariens complets qui nourrissent sans alourdir,
- Et un dessert léger qui parfume toute la maison à la cannelle.

Des recettes pensées pour se régaler, mais aussi pour prendre soin de son bien-être au quotidien. Parce que l'alimentation, ce n'est pas seulement manger : c'est se reconnecter à son corps, s'offrir du réconfort et retrouver de l'énergie au fil des saisons.



Velouté de Potimarron- Lentilles Corail et Lait de Coco

Pour 4 personnes

Ingédients

1 potimarron (env. 800 g)

- 100 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm)

• 1 c. à café de curcuma en poudre

• 50 cl de bouillon de légumes

• 20 cl de lait de coco

• Sel, poivre

- quelques champignons et persil frais pour la déco

Préparation

- 1. Couper le potimarron en cubes (pas besoin de l'éplucher si bio).**
- 2. Émincer l'oignon, hacher l'ail et le gingembre.**
- 3. Dans une grande casserole, faire revenir oignon, ail, gingembre et curcuma dans l'huile d'olive.**
- 4. Ajouter les cubes de potimarron, les lentilles corail, puis verser le bouillon.**
- 5. Laisser mijoter 20 min jusqu'à ce que tout soit tendre.**
- 6. Mixer, puis ajouter le lait de coco. Rectifier l'assaisonnement.**
- 7. rajouter des champignons et persil frais audessus de votre soupe**

Bon appétit

Curry de pois chiches aux épinards et patates douces

Pour 4 personnes



Ingédients

- 400 g de pois chiches cuits (1 boîte)
- 2 patates douces (env. 400 g)
- 150 g d'épinards frais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de pâte de curry (ou curry en poudre)
- 20 cl de lait de coco
- 30 cl de coulis de tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Peler et couper les patates douces en cubes.
2. Émincer l'oignon et l'ail, puis les faire revenir avec l'huile dans une cocotte.
3. Ajouter la pâte de curry, les pois chiches et les patates douces, mélanger.
4. Verser le coulis de tomate et le lait de coco.
5. Laisser mijoter 25 min à feu doux.
6. Ajouter les épinards en fin de cuisson, juste pour les faire tomber.

Bon appétit



Gratin de Butternut, Ricotta et Noisettes

Pour 4 personnes

Ingédients

- 1 petite courge butternut (env. 800 g)
- 250 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- 1 poignée de noix concassées
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade

Préparation

- 1. Peler et couper la courge en tranches fines.**
- 2. Faire revenir l'ail haché dans un filet d'huile d'olive.**
- 3. Dans un plat à gratin, alterner : couches de butternut, ricotta assaisonnée, noix concassées.**
- 4. Terminer par le parmesan râpé et une pincée de muscade.**
- 5. Enfourner 35 min à 180°C.**

Bon appétit



Pour 2 personnes

La petite douceur

Pommes rôties aux amandes et cannelle

Pour 4 personnes

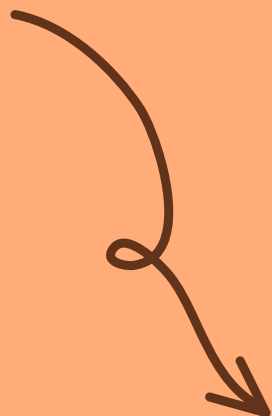
Ingredients

- 4 pommes (type Boskoop ou Reinette)
- 40 g d'amandes concassées
- 20 g de raisins secs
- 1 c. à café de cannelle
- 2 c. à soupe de miel ou sirop d'érable/d'agave

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Évider les pommes sans percer le fond.
3. Mélanger amandes, raisins et cannelle et un peu de chair de pomme.
Garnir les pommes.
4. Déposer un filet de miel sur chaque pomme.
5. Enfourner 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

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



juliette.diete@gmail.com

Toute mon actualité sur :



Juliette.diete 🍓



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

