

60 Recettes diététiques

POUR LA RENTRÉE ET L'AUTOMNE



10 Entrées
30 Plats
10 Desserts
5 Petits déjeuners
10 Collations



Ophélie LAMOTTE
Diététicienne Nutritionniste

CUISINE 
Ophélie

Titre original : **60 recettes diététiques d'automne pour la rentrée et l'automne**

Auteur : Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Illustrations : Création Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE avec CANVA PRO

Photographies : Crédits des auteurs présentés sous les photos, getty image, Canva Pro ou encore photos crédits Mme LAMOTTE CHESNEAU Ophélie

Tous droits réservés

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du texte et/ou de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'auteur est strictement interdite.

Dépôt légal : Aucun

Version : N°1 - Juillet 2025

ISBN : SANS

Marque éditoriale : Mme Ophélie Chesneau Lamotte



A propos

Je suis Ophélie, **diététicienne-nutritionniste**, passionnée de cuisine, de potager... et de mes chèvres poitevines !

J'ai 47 ans, deux grands enfants, je vis à la campagne, et comme beaucoup d'entre vous : je cours après le temps, j'oublie des trucs dans ma liste de courses, je peste quand les menus ne sont pas prêts à temps, et je déteste gaspiller. Faire attention à la qualité de ce que je mange et ma santé, c'est hyper important.

Mon objectif ? Vous aider à manger plus simplement, sans culpabilité, avec des recettes accessibles, bonnes pour le corps, le moral... et le porte-monnaie.

J'ai créé ce livret pour l'automne comme j'aurais aimé qu'on me le propose : des **idées toutes prêtes**, testées, équilibrées, qui changent un peu du quotidien avec des **ingrédients simples** et de qualité.

J'espère qu'il vous accompagnera aussi bien que moi, il m'aide au quotidien.

Les entrées



> Les recettes

1. Salade de lentilles vertes, feta et raisins secs
2. Tartine thon, œuf dur et roquette
3. Salade de Quinoa, patate douce et jeunes pousses d'automne
4. Velouté de tomates maison, simple et léger
5. Velouté butternut & lentilles corail
6. Tarte légère aux poireaux et fromage frais
7. Velouté léger aux champignons de Paris
8. Tartines chaudes aux champignons et persil
9. Gratin léger de Potimarron et fromage frais
10. Œufs cocotte aux épinards et champignons





Salade de lentilles vertes, feta et raisins secs



Préparation : 30 mn



Cuisson : 20 mn



Portions : 4



Saison : Été - Automne

Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes du Puy
- 100 g de feta
- 40 g de raisins secs
- 1 petite échalote
- 1 Poivron rouge
- 1 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Mise en oeuvre

Rincer les lentilles du puy, les cuire 18min dans une casserole d'eau non salée.

Égoutter, laisser refroidir.

Pendant ce temps, éplucher et émincer très finement le poivron, ciseler l'échalote, le persil ou de la coriandre si vous préférez.

Couper la feta en dés.

Réunir dans un saladier les lentilles froides, le poivron, l'échalote, les raisins secs, la feta et le persil.

Ajouter l'huile, le vinaigre, sel et poivre.
Mélanger et servir tiède ou froid.

Zoom Nutrition

Une entrée rassasiente qui a toute sa place même si tu surveilles ton poids ou ton équilibre glycémique. Les lentilles apportent des fibres et des protéines végétales, la feta et l'huile complètent l'assiette. Tu peux aussi doubler les quantités pour en faire un repas complet, léger et nourrissant.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Tartine thon, œuf dur et roquette



Préparation : 20 min



Cuisson : 10 mn



Portions : 4



Saison : Annuel

Ingrédients

- 4 tranches de pain de campagne
- 1 boîte de thon au naturel
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de fromage frais
- 1 poignée de roquette
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1/2 citron (jus)
- Sel, poivre

Mise en oeuvre

Faire cuire les œufs 9 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchir, écaler et couper en deux.

Égoutter le thon, l'émietter et le mélanger avec le jus de citron, un peu de poivre et l'huile d'olive.

Tartiner chaque tranche de pain avec 1/2 c. à soupe de fromage frais.

Répartir le mélange thon sur le dessus.

Ajouter une demi-œuf par tartine et quelques feuilles de roquette.

Dresser éventuellement avec un ruban de concombre finement tranché à l'économe.

Zoom Nutrition

Une tartine complète, riche en protéines et en fibres, idéale en entrée ou pour un repas léger. Si tu l'intègres en début de déjeuner, poursuis avec un plat simple : un légume chaud (champignons, potimarron...) et un petit féculent (semoule, pomme de terre vapeur...). En dessert, un fruit frais suffira à équilibrer le tout sans alourdir.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Salade de Quinoa, patate douce et jeunes pousses d'automne



Préparation : 20 min



Cuisson : 30 min



Portions : 4



Saison : Automne

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante).

Éplucher la patate douce et la couper en dés. Les disposer sur une plaque, arroser avec 1/2 c. à soupe d'huile, saupoudrer de paprika, saler et enfourner pour 25 minutes.

Égoutter et rincer les pois chiches, les sécher, puis les répartir sur une plaque ou dans une poêle avec 1/2 c. à soupe d'huile, du sel, du poivre. Cuire 15 à 20 minutes (four ou poêle) jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.

Pendant ce temps, cuire le quinoa 12 min dans de l'eau bouillante salée. Égoutter.

Laver les jeunes pousses et couper les tomates cerises en deux. Émincer l'avocat en lamelles.

Dresser chaque bol : base de quinoa, dés de patate douce, pois chiches grillés, avocat, épinards, tomates cerises.

Arroser d'un filet de jus de citron vert et parsemer de graines de sésame.

Ingrédients

- 100 g de quinoa cru
- 1 petite patate douce
- 100 g de pois chiches cuits (en conserve ou maison)
- 1/2 avocat (80 g)
- 60 g de jeunes pousses
- 6 tomates cerises
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1/4 citron vert
- Quelques graines de sésame noir
- Sel, poivre

Zoom Nutrition

Ce plat mise sur les œufs, une excellente source de protéines et de vitamine D, utiles à l'approche de l'hiver. Associés aux fibres des épinards et au pain complet, ils permettent une entrée rassasiante. Pour un repas équilibré, poursuivez avec 1 œuf en omelette, 1 tranche de pain complet, et terminez sur un fruit frais ou une compote sans sucres ajoutés.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Velouté de tomates maison, simple et léger



Préparation : 20 min



Cuisson : 30 min



Portions : 4



Saison : Automne

Ingrédients

- 800 g de tomates bien mûres (roma ou cœur de bœuf)
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml d'eau (ou bouillon)
- 1 c. à café de concentré de tomate (facultatif)
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel, poivre

Mise en oeuvre

Lavez et coupez les tomates en gros dés. Émincez l'oignon et l'ail.

Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu moyen.

Ajoutez les tomates coupées, salez, poivrez. Faites cuire à couvert 20 minutes, en remuant de temps en temps.

Ajoutez le concentré de tomate si souhaité. Mélangez bien.

Transférez le contenu dans une casserole, ajoutez l'eau ou le bouillon. Laissez mijoter 5 minutes.

Mixez finement la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant.

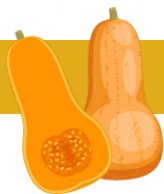
Ajoutez quelques feuilles de basilic frais juste avant de servir.

Zoom Nutrition

En Normandie et dans d'autres régions, on profite souvent des dernières tomates du jardin jusqu'en novembre. Ce velouté léger convient très bien en début de repas surtout quand les températures commencent à baisser. Pour un repas complet, pensez à ajouter une tranche de pain complet et une petite portion de protéines (œuf dur, fromage ou légumineuses).

Ma reco ... Ajoute de la féta dedans 😊 Une tuerie ! Du coup en dessert, favorise un fruit.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Velouté butternut & lentilles corail



Préparation : 10 min



Cuisson : 25 mn



Portions : 4



Saison : Automne

Ingrédients

- 600 g de courge butternut (poids épluché)
- 1 oignon moyen (100 g)
- 100 g de lentilles corail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 800 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à café rase de cumin moulu
- Sel, poivre

Mise en oeuvre

Éplucher la courge, retirer les graines, couper la chair en cubes.

Émincer l'oignon. Le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 2-3 minutes.

Ajouter la courge, les lentilles, le bouillon cube, le cumin et l'eau.

Couvrir et laisser cuire 25 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les lentilles et la courge soient bien tendres.

Mixer finement. Rectifier l'assaisonnement.

Servir chaud, avec un filet de crème végétale et quelques graines de courge en topping si souhaité.

Zoom Nutrition

Ce velouté est parfait pour l'automne, quand les courges butternut sont abondantes et économiques. Les lentilles corail apportent fibres et protéines végétales, pour un effet rassasiant sans alourdir. En entrée, il prépare bien à un plat léger ; en plat principal augmente la quantité, rajoute du pain complet et une protéine. Termine par un petit dessert lacté. Idéal si tu surveilles ton poids ou ton équilibre glycémique.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Tarte légère aux poireaux et fromage frais



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 mn 180°C



Portions : 4



Saison : Automne

Ingrédients

- 3 feuilles de pâte filo
- 2 poireaux moyens (env. 400 g)
- 1 oignon rouge (100 g)
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 2 œufs
- 100 ml de lait (demi-écrémé)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 1 c. à soupe de moutarde
- Sel, poivre, herbes fraîches (origan, thym)

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et émincer les poireaux et l'oignon. Les faire revenir à la poêle avec l'huile d'olive pendant 10 minutes à feu doux. Saler, poivrer.

Battre les œufs avec le lait. Ajouter le fromage frais, écraser à la fourchette pour obtenir une texture homogène.

Foncer un moule à tarte avec les feuilles de pâte filo superposées (ou la pâte brisée).

Étaler un peu de moutarde au fond (optionnel), puis répartir les légumes cuits. Verser l'appareil œufs-lait-fromage par-dessus.

Enfourner 30 minutes jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Servir chaud, tiède ou froid.

Zoom Nutrition

Cette tarte est une belle alternative légère aux quiches traditionnelles. Les poireaux apportent fibres et douceur, et le fromage frais allège la recette tout en assurant un bon apport protéique. Servie avec une salade de saison (endives, mâche, betterave), elle constitue un repas équilibré, rassasiant et digeste.

👉 **Je te conseille de la servir avec une salade de saison** (mâche, endives ou betteraves crues) pour en faire un repas complet et équilibré. C'est une excellente option pour le soir : digeste, rassasiant, sans alourdir.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Velouté léger aux champignons de Paris



Préparation : 15 min



Cuisson : 20 mn



Portions : 4



Saison : Automne

Ingrédients

- 500 g de champignons de Paris frais
- 1 oignon jaune (120 g)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 500 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 100 ml de crème légère
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel, poivre, persil frais pour le service

Mise en oeuvre

Nettoyer les champignons et les émincer. Éplucher l'oignon et l'ail, puis les hacher finement.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive dans une grande casserole pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter les champignons, faire revenir encore 5 minutes jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau.

Verser l'eau et ajouter le bouillon cube. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter la crème et, si souhaité, la fécule délayée dans un peu d'eau froide. Cuire encore 2 minutes en remuant.

Mixer partiellement ou totalement selon la texture désirée. Servir bien chaud, parsemé de persil frais

Zoom Nutrition

Ce velouté est très digeste, idéal si tu cherches un dîner léger sans alourdir ta soirée. Peu fibreux, il convient bien aux intestins sensibles.

Tu peux le consommer seul pour une soirée légère ou l'accompagner d'un morceau de pain complet et d'un œuf dur ou d'un peu de fromage pour équilibrer l'apport en protéines.

Pense à varier les veloutés au fil de la semaine pour garder une alimentation rassasiante et gourmande sans te lasser.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Tartines chaudes aux champignons et persil



Préparation : 10 min



Cuisson : 15 mn



Portions : 2



Saison : Automne

Ingrédients

- 200 g de champignons de Paris frais
- 1 échalote (environ 40 g)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 2 grandes tranches de pain complet ou au levain (environ 100 g)
- 1 c. à soupe de persil frais haché
- Sel, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Nettoyer et émincer les champignons. Éplucher et hacher l'ail et l'échalote.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'échalote, puis ajouter l'ail et les champignons. Laisser cuire 8 à 10 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les champignons rendent leur eau et soient bien dorés. En fin de cuisson, ajouter la sauce soja (facultatif), rectifier l'assaisonnement et parsemer de persil frais.

Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain : soit au grille-pain, soit quelques minutes au four en mode grill à 180°C, en surveillant bien.

Répartir les champignons sur les tartines chaudes et servir immédiatement.

Zoom Nutrition

Ces tartines sont une belle façon de commencer un repas et de te faire plaisir. Le pain complet ou au levain t'apporte des fibres rassasiantes, parfaites si tu as une grosse faim. Les champignons sont très légers et riches en antioxydants : tu peux en profiter souvent, surtout à l'automne, quand ils sont de saison.

Pour un dîner complet, accompagne les d'un bol de soupe ou d'un œuf dur. Et si tu as peu faim, elles se suffisent à elles-mêmes pour un repas du soir rapide et digeste.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Gratin léger de Potimarron et fromage frais



Préparation : 15 min



Cuisson : 45 mn - 180°C



Portions : 4



Saison : Automne

Ingrédients

- 600 g de potimarron
- 200 g de pommes de terre
- 150 g de fromage frais
- 100 ml de lait demi écrémé
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de persil frais
- Sel, poivre, muscade
- 30 g de fromage râpé (facultatif)

Mise en oeuvre

Éplucher et couper la courge et les pommes de terre en fines rondelles.

Faire revenir l'échalote et l'ail émincés dans l'huile d'olive quelques minutes.

Dans un saladier, mélanger le fromage frais avec le lait, ajouter le persil, sel, poivre et une pincée de muscade.

Dans un plat à gratin légèrement huilé, alterner les couches de courge et de pommes de terre.

Verser la préparation au fromage frais par-dessus.

Saupoudrer éventuellement de fromage râpé pour gratiner.

Cuire au four 30 à 35 minutes à 180°C jusqu'à ce que le gratin soit doré et fondant.

Zoom Nutrition

Ce gratin léger constitue une entrée chaude idéale pour l'automne, nourrissante sans être trop copieuse. Le potimarron apporte des fibres douces et une belle saveur sucrée, et la pomme de terre équilibre le tout avec des glucides rassasiants.

En entrée, sers-le dans un petit plat individuel ou une portion modérée, puis poursuis avec une protéine maigre et des légumes pour un repas complet, léger et bien structuré.

 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Oufs cocotte aux épinards et champignons



Préparation : 10 min



Cuisson : 18 mn - 180°C



Portions : 4



Saison : Automne

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

Faire revenir les champignons et les épinards dans l'huile d'olive pendant 5 à 7 minutes. Saler, poivrer.

Répartir la préparation dans 4 ramequins légèrement huilés. Ajouter une cuillère de fromage frais par-dessus.

Casser un œuf dans chaque ramequin, verser un filet de lait, puis assaisonner.

Disposer les ramequins dans un plat allant au four rempli d'eau chaude (bain-marie). Enfourner pour 18 minutes.

Terminer éventuellement sous le grill 2 minutes pour une surface légèrement dorée. Servir chaud.

Zoom Nutrition

Les œufs cocotte sont une excellente entrée pour l'automne : riches en protéines, ils permettent de bien commencer le repas sans l'alourdir. Les épinards et champignons ajoutent fibres et minéraux tout en douceur.

Serrez cette entrée chaude avec une belle tranche de pain complet ou de campagne, puis poursuivez avec une salade de légumineuses ou un plat léger à base de céréales pour un repas équilibré.

Ingrédients

- 4 œufs entiers
- 150 g de champignons de Paris
- 100 g de pousses d'épinards frais
- 100 g de fromage frais type ricotta
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre noir moulu
- Muscade moulue (facultatif)

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Les plats d'automne



> Les recettes

1. Galette de sarrasin œuf, jambon cru et jeunes pousses
2. Butternut farcie aux légumes, riz et feta
3. Tarte aux champignons et persil frais
4. Tarte fine aux tomates, moutarde et chèvre frais
5. Gratin léger de cabillaud aux poireaux
6. Tarte épinards, chèvre et basilic
7. Poulet rôti aux légumes d'automne
8. Tarte légère poireaux et saumon fumé
9. Poulet coco curry rouge et riz parfumé
10. Pâtes complètes crémeuses aux champignons et épinards
11. Crêpes salées aux champignons, ail et persil
12. Endives au jambon gratinées, sauce légère
13. Papillote de saumon aux légumes et pommes de terre
14. Pavé de saumon rôti et légumes colorés
15. Sauté de poulet aux poivrons express
16. Gratin léger de poulet aux champignons et crème légère
17. Soupe de lentilles aux épinards et petits légumes
18. Œufs cocotte aux brocolis et tomates
19. Pizza maison légère à la mozzarella et basilic
20. Pizza blanche aux champignons, ail et persil
21. Croque-monsieur gratiné léger
22. Gaufres salées aux épinards et au fromage blanc
23. Boulettes végétariennes en sauce tomate
24. Cake salé au thon et aux olives
25. Petits flans de légumes au fromage
26. Oeuf Nuage sur Toast de Pain Complet
27. Poêlée de Bœuf Haché aux Petits Légumes
28. Gratin fondant de courge à la tomme et graines
29. Croquettes de chou-fleur au four
30. Carottes rôties au thym



Galette de sarrasin œuf, jambon cru et jeunes pousses



Préparation : 10 min



Cuisson : 8 mn - Poêle



Portions : 2



Saison : Septembre

Mise en oeuvre

Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle

Déposer une galette dans la poêle bien chaude

Ajouter une tranche de jambon cru au centre

Casser un œuf par-dessus et répartir les pousses d'épinards autour

Assaisonner légèrement avec sel et poivre

Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit pris

Replier les bords de la galette pour former un carré

Servir chaud avec quelques feuilles de roquette en garniture

Ingrédients

- 2 galettes de sarrasin
- 2 œufs entiers
- 2 tranches de jambon cru
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Quelques feuilles de roquette
- Sel fin
- Poivre moulu

Zoom Nutrition

Une seule galette bien garnie suffit pour un repas du soir complet et rapide à préparer.

Avec l'œuf, le jambon et les légumes, tu as un bon équilibre entre protéines, fibres et glucides complexes.

Ajoute une salade de crudités si tu veux compléter en fraîcheur, puis termine par un fruit frais pour un dîner léger et satisfaisant.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Butternut farcie aux légumes, riz et feta



Préparation : 20 min



Cuisson : 60 mn - 180°C



Portions : 4



Saison : Septembre

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C

Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée puis réserver.

Couper la courge en deux dans la longueur et retirer les graines

Badigeonner légèrement la chair avec l'huile, saler et poivrer

Déposer les moitiés de courge sur une plaque et enfourner pour 45 minutes.

Couper les tomates cerises en deux et les faire revenir quelques minutes à la poêle

Mélanger le riz cuit avec les tomates, un peu de feta émiettée et du basilic ciselé

Garnir les moitiés de courge précuites avec ce mélange

Ajouter quelques morceaux de feta sur le dessus

Enfourner à nouveau 10 minutes pour faire fondre et gratiner légèrement la feta

Servir chaud accompagné éventuellement d'une salade verte croquante

Ingrédients

- 1 courge butternut moyenne
- 100 g de riz basmati
- 100 g de tomates cerises
- 80 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel fin
- Poivre moulu

Zoom Nutrition

Un plat complet qui coche toutes les cases : des légumes pour les fibres, du riz pour l'énergie et un peu de feta pour le côté salé et rassiant.

Tu peux l'accompagner d'une salade verte croquante si besoin, mais ce n'est pas indispensable.

Et pour finir en douceur sans laitages, pense à une compote maison ou à quelques quartiers de poire bien mûre

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Tarte aux champignons et persil frais



Préparation : 20 min



Cuisson : 35 mn - 200°C



Portions : 4



Saison : Septembre

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C

Faire revenir les champignons avec l'huile d'olive et l'ail dans une poêle jusqu'à évaporation de leur eau

Battre les œufs avec la crème et le lait dans un saladier

Saler, poivrer et ajouter les champignons refroidis

Foncer un moule avec la pâte brisée et piquer le fond

Verser la garniture sur la pâte

Enfourner pour 35 minutes jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée

Parsemer de persil frais juste avant de servir

Ingrédients

- 1 pâte brisée pur beurre
- 300 g de champignons de Paris
- 3 œufs entiers
- 20 cl de crème fraîche
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel fin
- Poivre moulu
- Persil frais

Zoom Nutrition

ne part de tarte suffit selon ton activité physique, surtout si tu l'accompagnes d'une salade de mâche aux noix et en entrée d'un petit velouté de courge au curry pour bien commencer le repas.

Les œufs et les champignons apportent de quoi être rassasié assez longtemps sans sensation de lourdeur.

Et pour finir, une pomme fera parfaitement l'affaire pour un dessert léger et rassasiant.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Tarte fine aux tomates, moutarde et chèvre frais



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 mn - 200°C



Portions : 4



Saison : Septembre

Mise en oeuvre



Préparer la pâte en mélangeant dans un saladier la farine, l'eau, l'huile d'olive et le sel.

Mélanger et former une boule. Laisser reposer uniquement le temps de préparer la tarte

Laver les tomates et les découper en rondelles. Réserver

Dans un bol, mélanger le yaourt (ou un fromage blanc) et la moutarde. Corriger l'assaisonnement si besoin.

Abaissier la pâte au format du moule ou directement sur une feuille de papier cuisson

Tartiner de la préparation moutarder.

Disposer les tomates comme on aime

Cuire au four à 200°C chaleur tournante pendant environ 40 minutes.

Zoom Nutrition

Cette tarte reste légère grâce à une pâte simple à base d'huile que j'ai revisitée et allégée et sa garniture sans excès.

Pour en faire un vrai repas complet, pense à ajouter une salade de saison bien croquante ou un petit velouté maison. On pourra utiliser les tomates et tomates cerises jusque là fin de saion, en général fin octobre.

Et pour le dessert, un yaourt nature ou un fromage blanc apportera juste ce qu'il faut en protéines sans alourdir l'assiette.

 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Ingrédients

- 200gr de farine de blé T45 ou T55
- 80 ml d'eau froide
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 à 3 grosses tomates (type cœur de bœuf ou rondes bien mûres)
- 2 c. à soupe de moutarde (fine ou à l'ancienne)
- 1 yaourt nature
- Herbes fraîches ou sèches : origan, thym, basilic
- Sel, poivre



Gratin léger de cabillaud aux poireaux



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 mn - 170°C



Portions : 4



Saison : Automne

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 170°C

Laver les poireaux et les faire revenir à la poêle avec l'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants

Battre les œufs avec la crème dans un saladier

Saler, poivrer et ajouter un peu de muscade si souhaité

Déposer le poisson dans un plat à gratin

Répartir les poireaux puis verser l'appareil œufs-crème

Enfourner pour 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré

Servir chaud avec une salade verte ou un féculent selon l'appétit

Ingrédients

- 500 g de dos de cabillaud
- 3 poireaux moyens
- 3 œufs entiers
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre moulu
- Noix de muscade (facultatif)

Zoom Nutrition

Un plat léger à base de poisson qui se déguste chaud, idéal pour un dîner simple et équilibré.

Tu peux l'accompagner d'un peu de riz sauvage ou de pommes de terre vapeur pour compléter le repas.

Et pourquoi pas finir avec une petite tartelette fine aux pommes pour le côté plaisir sans excès. Là je crois qu'on est bien !

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Tarte épinards, chèvre et basilic



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 mn - 180°C



Portions : 4



Saison : Automne

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C

Faire revenir les épinards dans l'huile d'olive jusqu'à évaporation complète de l'eau

Fouetter les œufs avec la crème et le lait

Ajouter les épinards, saler et poivrer

Étaler la pâte dans un moule et piquer le fond

Verser la garniture sur la pâte

Déposer les rondelles de chèvre sur le dessus

Enfourner 35 minutes jusqu'à ce que la tarte soit dorée

Parsemer de feuilles de basilic avant de servir

Zoom Nutrition

Une part de tarte suffit, surtout si tu l'accompagnes d'une salade d'endives aux noix : ça apporte de la fraîcheur, des fibres et un petit bonus en oméga 3.

Le chèvre apporte du goût sans excès, et les œufs assurent une bonne satiété.

Une recette pratique à glisser dans une lunch box ou à servir tiède pour un dîner léger.

Je terminerai avec une pomme granny Smith à croquer

Ingrédients

- 1 pâte brisée pur beurre
- 300 g d'épinards surgelés nature
- 100 g de bûche de chèvre
- 3 œufs entiers
- 20 cl de crème fraîche légère
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre moulu
- Quelques feuilles de basilic frais

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Poulet rôti aux légumes d'automne



Préparation : 15 min



Cuisson : 45 mn - 180°C



Portions : 4



Saison : Automne

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 190°C

Laver et éplucher les légumes si besoin

Couper les pommes de terre, les carottes et la courge en morceaux de taille moyenne

Disposer le tout dans un grand plat allant au four avec les morceaux de poulet

Ajouter l'huile d'olive, les herbes séchées, l'ail écrasé, le jus de citron, le sel et le poivre

Mélanger pour bien enrober tous les ingrédients

Enfourner pour 45 minutes en remuant à mi-cuisson pour une cuisson homogène

Parsemer de persil frais juste avant de servir si souhaité

Ingrédients

- 400 g de cuisses ou pilons de poulet
- 400 g de pommes de terre
- 300 g de carottes
- 300 g de courge butternut ou potimarron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel fin
- Poivre moulu

Zoom Nutrition

Un plat au four simple, complet et rassasiant, idéal quand tu veux cuisiner sans te prendre la tête.

Pense à démarrer le repas avec une crudité (comme une carotte râpée) ou un petit potage maison pour renforcer la portion de légumes.

Et pour finir, un fruit ou un dessert léger suffit largement. Je verrais bien un peu de raisin en septembre ou de la poire un peu plus tard.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Tarte légère poireaux et saumon fumé



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 mn - 180°C



Portions : 4



Saison : Automne

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C

Laver et émincer les poireaux

Faire revenir les poireaux dans l'huile d'olive à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants

Fouetter les œufs avec la crème et le lait dans un grand saladier

Ajouter les poireaux cuits, saler légèrement et poivrer

Dérouler la pâte brisée dans un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette

Verser la préparation aux poireaux sur le fond de tarte

Découper le saumon fumé en morceaux et le répartir sur le dessus

Enfourner pour 35 minutes jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée

Servir chaud ou tiède avec une salade verte ou des crudités de saison

Ingrédients

- 1 pâte brisée pur beurre
- 3 poireaux moyens (env. 500 g)
- 3 œufs entiers (taille M)
- 20 cl de crème fraîche
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 100 g de saumon fumé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel fin, poivre moulu

Zoom Nutrition

Une part de tarte, une belle cruditité et un fruit de saison : voilà un repas simple, rassasiant et bien équilibré.

Le saumon fumé apporte des protéines et des oméga-3, sans avoir besoin d'ajouter de fromage.

Cette recette se prépare facilement la veille et se transporte sans problème en lunch box pour le bureau.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Poulet coco curry rouge et riz parfumé



Préparation : 10 min



Cuisson : 20 mn - Poêle



Portions : 4



Saison : Automne

Ingrédients

- 350 g de blancs de poulet
- 1 c. à soupe d'huile Tournesol
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes moyennes
- 20 cl de lait de coco (non allégé)
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge
- 1 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 C. à café de gingembre moulu
- 200 g de riz basmati cru
- Coriandre fraîche (quelques brins)
- 1 citron vert (en accompagnement)

Mise en oeuvre

Cuire le riz basmati dans un grand volume d'eau bouillante salée ou à la vapeur selon votre habitude.

Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle.

Ajouter l'oignon et l'ail émincés, faire revenir 3-4 minutes.

Ajouter les carottes coupées en fines demi-rondelles et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Incorporer les morceaux de poulet, faire dorer 4-5 minutes.

Ajouter la pâte de curry rouge, bien mélanger, puis verser le lait de coco, la sauce soja et le gingembre.

Laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que le poulet soit bien cuit.

Servir le tout avec le riz, parsemer de coriandre fraîche et accompagner d'un quartier de citron vert.

Zoom Nutrition

Un plat complet et parfumé qui change du quotidien, sans alourdir la digestion.

Le lait de coco et les épices remplacent avantageusement les sauces crémeuses classiques.

Avec le riz en accompagnement, tu as un bon équilibre entre protéines, légumes et féculents.

Parfait aussi à préparer la veille pour un repas rapide et rassasiant le lendemain.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Pâtes complètes crémeuses aux champignons et épinards



Préparation : 10 min



Cuisson : 10 mn - Poêle



Portions : 2



Saison : Automne

Mise en oeuvre

Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter les champignons et les faire revenir 4 à 5 minutes.

Ajouter les épinards et les laisser fondre 2 minutes. Saler, poivrer.

Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet.

Égoutter les pâtes et les verser dans la poêle avec les légumes. Ajouter la crème légère et mélanger 1 à 2 minutes sur feu doux.

Servir chaud avec un peu de parmesan râpé.

Ingrédients

- 120 g de tagliatelles complètes
- 150 g de champignons de Paris
- 2 poignées d'épinards frais
- 60 ml de crème légère semi-épaisse à 15 % MG
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

Zoom Nutrition

Un plat complet et réconfortant, parfait pour les soirs pressés. Tu peux l'accompagner d'une petite crudité pour l'équilibre.

Les pâtes complètes et la crème légère assurent une bonne satiété sans excès.

Et si tu en fais plus, il se réchauffe très bien pour le lendemain midi.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Crêpes salées aux champignons, ail et persil



Préparation : 20 min



Cuisson : 15 mn - Poêle



Portions : 4



Saison : Automne

Ingrédients

- 2 œufs entiers
- 100 g de farine de blé T55
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 300 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche légère
- Persil frais
- Sel fin
- Poivre moulu

Zoom Nutrition

Une seule crêpe bien garnie suffit pour le repas, surtout si tu l'accompagnes d'une belle salade verte et d'un fruit de saison en dessert. C'est une assiette complète, sans excès.

La garniture reste très digeste .

Et côté pratique, tu peux tout préparer à l'avance. Il ne restera plus qu'à réchauffer et à te régaler sans te compliquer la vie.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Endives au jambon gratinées, sauce légère



Préparation : 20 min



Cuisson : 40 mn - 180°C



Portions : 4



Saison : Automne - hiver

Ingrédients

- 4 endives moyennes
- 4 tranches de jambon blanc découenné
- 30 g de beurre doux
- 30 g de farine de blé T55
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 80 g de gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel fin
- Poivre moulu

Mise en oeuvre

Cuire les endives à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres

Préparer une béchamel légère en chauffant le beurre, la farine et le lait

Assaisonner avec sel, poivre et muscade

Enrouler chaque endive dans une tranche de jambon

Déposer les roulés dans un plat à gratin et napper de sauce

Parsemer de fromage râpé

Enfourner à 180°C pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré

Zoom Nutrition

Un plat classique mais léger, surtout si tu prends un bon jambon blanc et une sauce maison sans excès de beurre.

Pense à ajouter une crudité pour démarrer le repas (comme du céleri râpé ou une salade de carottes). Tu pourras accompagner soit avec une tranche de pain complet au levain soit un riz ou 2 ou 3 cuillères à soupe de coquillettes (c'est ce que je préfère).

Et pour le dessert, un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté suffit à compléter l'équilibre.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Papillote de saumon aux légumes et pommes de terre



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 mn - 180°C



Portions : 2



Saison : Automne - hiver

Ingrédients

- 2 pavés de saumon frais (200g)
- 2 pommes de terre moyennes
- 150 g de mélange de légumes surgelés (haricots, petits pois, carottes...)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- Sel fin
- Poivre moulu
- 1 pincée de thym séché

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C

Éplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux pour une meilleure cuisson.

Déposer les pommes de terre, les légumes et le saumon dans une grande feuille de papier cuisson ou d'aluminium.

Arroser avec l'huile d'olive et un filet de citron

Assaisonner avec sel, poivre et thym

Refermer la papillote et la déposer dans un plat allant au four.

Enfourner pour 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes et le poisson cuit selon votre goût.

Zoom Nutrition

Un plat tout-en-un simple, sain et rassasiant qui combine protéines, fibres et féculents.

La cuisson en papillote évite les matières grasses superflues tout en préservant les saveurs.

Tu peux commencer par une petite crudité ou une soupe légère, puis terminer avec un fruit ou une compote pour un repas complet sans excès.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Pavé de saumon rôti et légumes colorés



Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C

Laver et couper tous les légumes au besoin

Répartir les légumes dans un plat allant au four

Déposer la darne de saumon sur le dessus

Arroser avec l'huile d'olive et le jus de citron

Ajouter une touche de moutarde sur chaque pavé

Assaisonner avec sel, poivre et romarin

Enfourner pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le saumon soit juste cuit et les légumes légèrement dorés



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 mn - 180°C



Portions : 2



Saison : Automne - hiver

Ingrédients

- 1 darne de saumon frais
- 1 petite patate douce (env. 200 g)
- 150 g de brocolis
- 100 g de tomates cerises
- 80 g de maïs en conserve
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 citron jaune
- Sel fin
- Poivre moulu
- Quelques brins de romarin (facultatif)

Zoom Nutrition

Un plat complet et léger, riche en oméga 3 et en fibres grâce au saumon, aux légumes variés et à la patate douce. On complètera en féculent avec une belle tranche de pain complet.

Si tu veux démarrer par une touche de fraîcheur, une salade de crudités fera très bien l'affaire, suivie d'un fruit de saison en dessert. Je verrais bien une poire, une pomme ou alors une banane.

Si tu n'as plus faim avant la fin du repas, tu pourras reprendre le lendemain en froid.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Sauté de poulet aux poivrons express



Préparation : 10 min



Cuisson : 15 mn - Poêle



Portions : 4



Saison : Septembre

Ingrédients

- 350 g de blancs de poulet
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 2 tomates bien mûres
- 1 oignon jaune
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 pincée de cumin moulu
- Sel fin
- Poivre moulu
- Quelques brins de persil frais (facultatif)

Mise en oeuvre

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle

Faire revenir l'oignon avec les poivrons jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir

Ajouter les morceaux de poulet et faire dorer sur toutes les faces

Incorporer les tomates, les épices, saler et poivrer

Laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite

Parsemer de persil au moment de servir

Zoom Nutrition

Une recette rapide et légère, riche en protéines et en légumes, sans sauce lourde ni excès de gras.

Tu peux varier les légumes en fonction du mois : Chou fleur, brocolis, carottes, butternut, champignons...

Pense à compléter avec du riz complet ou du quinoa pour une bonne satiété, surtout si c'est un repas de midi.

Et pour le dessert, un yaourt nature ou un skyr de brebis à 2% fera parfaitement l'affaire pour garder l'équilibre. Et tu as le droit de mettre une cuillère à café de confiture de qualité dedans 😊

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Gratin léger de poulet aux champignons et crème légère



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 mn - 190°C



Portions : 4



Saison : Septembre

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 190°C

Faire revenir les champignons avec l'ail dans une poêle avec l'huile

Faire dorer rapidement les filets de poulet à feu vif

Déposer les pommes de terre coupées en tranches fines dans un plat à gratin

Ajouter les champignons poêlés puis les filets de poulet

Verser la crème légère sur l'ensemble

Saler, poivrer et enfourner pour 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré

Parsemer de basilic juste avant de servir

Ingrédients

- 4 filets de poulet (env. 380 g)
- 300 g de champignons de Paris
- 200 g de pommes de terre
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel fin
- Poivre moulu

Zoom Nutrition

Un plat complet et léger, sans fromage ni béchamel, parfait pour les soirs de rentrée.

Les pommes de terre apportent des glucides rassasiants, les champignons et le poulet des protéines et des fibres.

Tu peux démarrer par une salade verte pour plus de fraîcheur, et finir par une compote maison ou une poire pour garder l'équilibre.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Soupe de lentilles aux épinards et petits légumes



Mise en oeuvre

Faire revenir l'oignon, le céleri et les carottes dans l'huile d'olive pendant quelques minutes

Ajouter le curcuma et le bouillon dilué dans l'eau chaude

Laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes puis ajouter les lentilles et cuire encore 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Ajouter les épinards en fin de cuisson.

Rectifier l'assaisonnement puis servir bien chaud



Préparation : 15 min



Cuisson : 35 mn - Casserole



Portions : 4



Saison : Automne

Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes
- 150 g d'épinards frais
- 2 carottes
- 1 oignon jaune
- 1 branche de céleri
- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma moulu (facultatif)
- Sel fin
- Poivre moulu

Zoom Nutrition

Une recette végétarienne complète, parfaite pour un soir d'automne : riche en fibres, en fer et en protéines végétales.

On peut varier les lentilles : Vertes du Puy, Blonde, corail. Il faudra alors ajuster le temps de cuisson selon les indications du producteur.

Tu peux l'accompagner d'un œuf dur ou d'un morceau de pain complet pour renforcer la satiété.

Et pour le dessert, une compote sans sucre ajouté ou une poire bien mûre suffira à finir le repas tout en légèreté.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Oufs cocotte aux brocolis et tomates



Préparation : 10 min



Cuisson : 15 mn - 180°C



Portions : 2



Saison : Automne

Ingrédients

- 2 œufs entiers
- 150 g de brocolis
- Quelques tomates cerises
- 30 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre moulu

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C

Faire cuire les brocolis quelques minutes à la vapeur.

Huiler légèrement deux ramequins

Répartir les brocolis et les tomates cerises dans les ramequins

Ajouter la crème et casser un œuf au centre de chaque ramequin

Saler, poivrer et parsemer de gruyère râpé

Enfourner au bain-marie pendant 12 à 15 minutes selon la cuisson désirée du jaune

Zoom Nutrition

Une recette simple et équilibrée qui apporte protéines, fibres et calcium tout en restant légère

On profite ici des dernières tomates du jardin, souvent les meilleures à cette période

Dès octobre, on peut adapter facilement la recette avec d'autres légumes de saison comme des poireaux fondus, des épinards, ou encore des champignons.

Servie avec une tranche de pain complet et une salade verte, elle compose un dîner rassasiant et digeste

Un dessert léger comme un fruit puisque nous avons déjà le fromage dans le plat.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Pizza maison légère à la mozzarella et basilic



Préparation : 10 min



Cuisson : 12 mn - 240°C



Portions : 4



Saison : Été - Automne

Ingrédients

- 1 pâte à pizza fine (250 g)
- 100 g de purée de tomates nature
- 125 g de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 pincée d'origan
- Sel fin
- Poivre moulu

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 240°C

Étaler la pâte à pizza sur une plaque recouverte de papier cuisson

Répartir la purée de tomates sur la pâte en couche fine

Ajouter la mozzarella en petits morceaux

Assaisonner avec une pincée d'origan, du sel et du poivre

Verser un filet d'huile d'olive

Enfourner pendant environ 12 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée

Ajouter les feuilles de basilic juste à la sortie du four

Servir chaud

Zoom Nutrition

Une pizza maison fine et généreuse en goût mais modérée en matières grasses

Le choix d'une pâte fine permet de limiter la charge calorique tout en conservant une texture croustillante. La mozzarella reste une des fromages les plus légers et son apport en calcium est intéressant.

Pour un repas équilibré, accompagner d'une grande salade verte (roquette ou jeunes pousses) et terminer avec un fruit frais de saison comme une prune ou une poire.

Un vrai moment de plaisir sans culpabilité, surtout si partagé !

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Pizza blanche aux champignons, ail et persil



Préparation : 10 min



Cuisson : 12 mn - 240°C



Portions : 4



Saison : Été - Automne

Ingrédients

- 1 pâte à pizza fine (250 g)
- 100 g de champignons de Paris
- 80 g de mozzarella
- 1 cuillère à soupe de crème
- 1 gousse d'ail
- Quelques olives noires
- 1 cuillère à soupe de persil frais ciselé
- 1 filet d'huile d'olive vierge
- Sel fin
- Poivre moulu

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 240°C

Étaler la pâte à pizza sur une plaque recouverte de papier cuisson

Mélanger la crème, l'ail écrasé, le sel et le poivre puis étaler sur la pâte

Répartir les champignons émincés et la mozzarella

Verser un filet d'huile d'olive et de quelques olives noires.

Enfourner pour environ 12 à 14 minutes jusqu'à coloration dorée

Parsemer de persil frais à la sortie du four

Servir bien chaud

Zoom Nutrition

Cette pizza blanche sans sauce tomate mise sur la douceur et l'arôme des champignons.

Moins grasse qu'une pizza quatre fromages, elle est très digeste et s'accompagne très facilement d'une belle salade de mâche avec quelques cerneaux de noix.

Vous pouvez bien entendu varier les légumes de saison. On peut penser aux oignons, des morceaux de courges comme du butternut ou du potimarron qui vont rôtir et donner de la couleur.

Variation Pizza

Pizza courge rôtie, feta et oignons rouges

Pizza pomme, oignon caramélisé fromage de chèvre

Pizza au poulet rôti, poireaux fondants et moutarde

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Croque-monsieur gratiné léger



Préparation : 15 min



Cuisson : 10 mn - 200°C



Portions : 2



Saison : Été - Automne

Ingrédients

- 4 tranches de pain complet
- 2 tranches de jambon blanc
- 60 g de fromage râpé
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à café de beurre doux
- Poivre moulu
- Muscade moulue (facultatif)

Mise en oeuvre

Préparer une béchamel légère en chauffant le beurre, la farine et le lait

Poivrer et ajouter une pincée de muscade si souhaité

Déposer une tranche de jambon sur deux tranches de pain complet.

Ajouter un peu de béchamel et refermer les croques

Napper du reste de béchamel et parsemer de fromage râpé

Enfourner pour 10 minutes à 200°C jusqu'à ce que le fromage soit doré

Servir chaud avec quelques brins de persil frais

Zoom Nutrition

Un croque-monsieur classique peut tout à fait trouver sa place dans une alimentation équilibrée, même avec une béchamel traditionnelle

L'essentiel est de rester sur une portion raisonnable : un croque par personne, accompagné d'une belle crudité ou d'une salade verte

Pour l'équilibre du repas, miser sur une vinaigrette légère à base d'huile de colza ou d'olive, moutarde et citron

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Gaufres salées aux épinards et au fromage blanc



Mise en oeuvre

Mélanger la farine, la levure, le sel et le poivre

Ajouter les œufs, le fromage blanc et le lait

Incorporer les épinards grossièrement ciselés et le fromage râpé

Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger

Verser la pâte dans un gaufrier préchauffé et faire cuire jusqu'à ce que les gaufres soient dorées

Parsemer de ciboulette ciselée au moment de servir



Préparation : 10 min



Cuisson : 10 mn - Gaufrier



Portions : 2



Saison : Eté - Automne

Ingrédients

- 120 g de farine de blé T80
- 2 œufs entiers
- 100 g de fromage blanc 3 % MG
- 80 ml de lait demi-écrémé
- 1 poignée d'épinards frais
- 40 g d'emmental râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Poivre au goût
- Quelques brins de ciboulette

Zoom Nutrition

Cette recette permet de profiter d'un plat rassasiant sans excès de matières grasses, grâce à l'usage du fromage blanc et d'un peu d'huile d'olive.

Les épinards apportent des fibres et du fer, et la farine T80 un bon apport en glucides complexes.

Plus pratique pour le dîner qu'à emporter au travail. Pour un repas complet, accompagne ces gaufres d'une salade verte croquante et une vinaigrette.

Tu peux varier les légumes dans ta préparation (oignons doux, courges d'automne en les râpant..

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Boulettes végétariennes en sauce tomate



Préparation : 15 min



Cuisson : 25 mn - 180°C



Portions : 12 boulettes



Saison : Annuel

Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes cuites
- 60 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 petit oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de coulis de tomate nature
- 1 c. à café d'origan séché
- 20 g de parmesan râpé
- Quelques brins de persil frais
- Sel, poivre

Mise en oeuvre

Mixer les lentilles cuites, les flocons d'avoine, l'œuf, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte grossière

Former des boulettes avec les mains légèrement humidifiées ou huilées

Enfourner à 180°C sur une plaque recouverte de papier cuisson pendant 25 minutes

Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le coulis de tomate, l'origan, du sel et du poivre

Déposer les boulettes dans la sauce et laisser mijoter 5 minutes

Servir chaud, parsemé de parmesan et de persil

Zoom Nutrition

Ces boulettes végétariennes sont riches en fibres, en protéines végétales et en micronutriments issus des lentilles. Idéal en alternative à une version carnée. Pour un repas complet, je servirai avec 2 ou 3 cuillères à soupe de pâtes complètes ou du riz semi complet. Et j'accompagnerai sûrement d'une petite salade.

C'est un plat équilibré, rassasiant et léger, même avec une touche de parmesan.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Cake salé au thon et aux olives



Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C

Mélanger la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier

Ajouter les œufs puis verser l'huile et le lait en fouettant jusqu'à obtention d'une pâte homogène

Incorporer le thon émietté, les olives tranchées et le fromage râpé.

Verser la préparation dans un moule à cake chemisé
Enfourner environ 40 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et la lame d'un couteau ressorte sèche

Laisser bien refroidir avant de trancher.



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 mn - 180°C



Portions : 6-8 personnes



Saison : Eté - Automne

Zoom Nutrition

Ce cake salé est une bonne option protéinée grâce au thon, sans viande, et riche en goût grâce aux olives

Pour un repas complet et léger, ajouter une assiette de crudités de saison (chou blanc, carottes râpées, jeunes pousses) et terminer par un fruit de rentrée comme une prune ou une grappe de raisin

Il se conserve bien et peut être emporté au travail, pratique et rassasiant sans excès de matières grasses

Ingrédients

- 180 g de farine de blé T55
- 3 œufs moyens
- 100 g de thon au naturel égoutté
- 60 g d'olives vertes dénoyautées
- 60 g de fromage râpé allégé
- 120 ml de lait demi-écrémé
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique (11 g)
- Sel fin
- Poivre moulu

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Petits flans de légumes au fromage



Préparation : 15 min



Cuisson : 25 mn - 180°C



Portions : 6 petits flans



Saison : Été - Automne

Ingrédients

- 3 œufs moyens
- 100 g de carottes
- 80 g de petits pois surgelés
- 60 g de fromage râpé
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 10 g d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre moulu
- 1 pincée de muscade (facultatif)

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C

Cuire les légumes à la vapeur ou à la poêle quelques minutes s'ils sont crus

Battre les œufs dans un saladier puis incorporer le lait et l'huile.

Ajouter les légumes refroidis, le fromage râpé, le sel, le poivre et la muscade

Verser dans des moules à muffins légèrement huilés

Enfourner pour environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les flans soient dorés et bien pris

Laisser tiédir avant de démouler

Zoom Nutrition

Ces petits flans sont une excellente façon de faire manger des légumes même aux plus réticents. Et on peut en changer la composition avec ses légumes préférés et de saison.

Servis avec une belle salade croquante, ils composent un dîner complet, digeste et pratique.

Ils peuvent aussi être emportés dans une lunchbox, accompagnés d'une tranche de pain complet et d'un fruit de saison comme une pomme ou une poire.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Oeuf Nuage sur Toast de Pain Complet



Préparation : 5 min



Cuisson : 6 mn - 180°C



Portions : 2 personnes



Saison : Annuel

Ingrédients

- 2 œufs frais
- 2 tranches de pain complet
- 1 petite poignée de pousses d'épinards
- 1 pincée de sel fin
- 1 pincée de poivre moulu
- 1 pincée d'herbes séchées (ex : thym ou origan)

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C

Séparer les blancs des jaunes sans casser ces derniers
Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel

Déposer les blancs en deux tas sur une plaque recouverte de papier cuisson en creusant légèrement le centre

Enfourner 3 minutes puis déposer délicatement un jaune dans chaque creux

Poursuivre la cuisson 3 minutes supplémentaires

Faire griller le pain au grille-pain ou au four

Déposer les pousses d'épinards sur le pain chaud puis ajouter l'œuf nuage

Assaisonner légèrement avec poivre et herbes

Zoom Nutrition

L'œuf nuage est une façon originale, légère et très digeste de cuisiner l'œuf sans matière grasse ajoutée.

Servi sur du pain complet avec des pousses d'épinards, ce repas contient fibres, protéines et de bons glucides pour un dîner rapide ou un brunch équilibré.

Je verrais bien en entrée une salade de chou blanc et carottes râpées et je terminerai le dîner avec un fromage blanc et une poignée de mélange amandes et pépites de chocolat.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Poêlée de Bœuf Haché aux Petits Légumes



Mise en oeuvre

Laver les légumes et les couper en petits morceaux.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
Faire revenir les oignons quelques minutes.
Ajouter les poivrons, les courgettes et les tomates puis cuire 10 minutes
Incorporer la viande hachée et mélanger régulièrement
Assaisonner avec le paprika, le sel et le poivre
Poursuivre la cuisson 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite et les légumes fondants



Préparation : 15 min



Cuisson : 6 mn - 180°C



Portions : 4 personnes



Saison : Annuel

Ingrédients

- 360 g de bœuf haché 5 % MG
- 1 courgette petite
- 1 poivron
- 2 oignons jaunes
- 2 tomates
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika doux
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre moulu

Zoom Nutrition

Cette poêlée est riche en protéines et en fibres tout en étant légère en matières grasses grâce au choix d'un bœuf à 5 %

C'est une excellente base de repas à compléter avec du riz complet, du boulgour ou des pommes de terre vapeur pour un repas équilibré.

Selon l'activité physique, une portion de 250gr environ peut accompagner le féculent. Et le repas peut se finir avec un fruit tel du raisin, une pomme ou un demi pamplemousse.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Gratin fondant de courge à la tomme et graines



Mise en oeuvre

Cuire la courge au four jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre. Il faut environ 30 à 40 minutes.

Retirer la chair et l'écraser à la fourchette ou au presse-purée dans un saladier

Ajouter l'œuf, le lait, l'huile d'olive, la muscade, le sel et le poivre.

Verser le tout dans un plat à gratin légèrement huilé

Parsemer de fromage râpé et de graines de courge

Enfourner jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné. Cela ne devrait prendre que 4 ou 5 minutes.



Préparation : 15 min



Cuisson : 45 mn - 180°C



Portions : 4 personnes



Saison : Octobre - Novembre

Zoom Nutrition

Un gratin réconfortant, riche en fibres et léger par nature grâce à la courge. Le fromage apporte du goût et un peu de protéines, sans excès.

Ici, le secret d'un poids stable, c'est aussi la taille de la portion : une part raisonnable (environ 250 g) suffit, surtout si elle est accompagnée d'une belle salade verte ou d'une source de protéine telle une petite tranche de jambon.

Ce plat coche toutes les cases : saison, plaisir, équilibre.

Ingrédients

- 800 g de butternut ou potimarron
- 100 g de tomme ou de fromage à pâte pressée
- 1 œuf entier
- 100 ml de lait entier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe de graines de courge

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Croquettes de chou-fleur au four



Préparation : 20 min



Cuisson : 25 mn - 180°C



Portions : 4 personnes



Saison : Octobre - Novembre

Ingrédients

- 400 g de chou-fleur frais
- 2 œufs
- 60 g de fromage râpé
- 50 g de chapelure
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de persil frais
- Sel, poivre

Mise en oeuvre

Mixer, au robot, finement le chou-fleur cru jusqu'à obtention d'une texture proche de la semoule.

Faire précuire rapidement à la vapeur ou au micro-ondes et bien égoutter

Ajouter les œufs battus, le fromage, l'ail haché, le persil ciselé, le sel et le poivre

Façonner des croquettes avec les mains et les rouler dans la chapelure

Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et arroser légèrement d'huile d'olive

Enfourner jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées

Zoom Nutrition

Le chou-fleur est très pauvre en calories, mais riche en fibres et en micronutriments : ces croquettes sont donc parfaites pour dîner léger.

Grâce à la cuisson au four et à la faible quantité de matières grasses, cette recette reste digeste et adaptée pour tous.

Pour un plat complet, accompagne les d'une salade croquante contenant des noix, c'est la saison.

On évitera le chou fleur surgelé ici pour cette recette, le résultat en serait médiocre.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Carottes rôties au thym



Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 190°C

Éplucher les carottes si besoin et les disposer entières ou coupées en deux dans un plat

Mélanger l'huile d'olive, le miel et le vinaigre dans un bol

Verser la sauce sur les carottes, saler, poivrer et parsemer de thym

Enfourner pour 30 minutes en retournant à mi-cuisson

Servir chaud ou tiède selon les préférences



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 mn - 190°C



Portions : 2 personnes



Saison : Octobre - Novembre

Ingrédients

- 300 g de carottes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- Quelques brins de thym frais
- Sel
- Poivre

Zoom Nutrition

Les carottes rôties apportent douceur et fibres, avec très peu de matières grasses.

Pour un repas complet, accompagne les d'une protéine maigre (poisson, œufs, légumineuses) et d'un peu de céréales ou de pain. Cette recette est idéale pour ajouter facilement des légumes au quotidien, même chez les enfants grâce à leur goût sucré naturel.

👉 **Pour les personnes diabétiques :** privilégier une portion de 150 g et associer à une source de protéines et de bonnes graisses (œuf, filet de poulet, fromage frais, avocat...) pour modérer l'index glycémique et ralentir la montée de sucre dans le sang.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Les desserts



> Les recettes

1. Tarte rustique aux prunes rôties et éclats d'amandes
2. Poire rôtie au four, yaourt nature et éclats de noix
3. Poires fondantes à la cannelle, cuites au sirop
4. Salade de fruits d'automne vitaminée
5. Compote de pommes maison
6. Tarte fine aux pommes sans sucre ajouté
7. Muesli croustillant aux oléagineux
8. Muffins pomme cannelle au crumble léger
9. Gâteau invisible aux pommes
10. Clafoutis pommes & raisins secs





Tarte rustique aux prunes rôties et éclats d'amandes



Préparation : 50 min



Cuisson : 45 mn - 180°C



Portions : 4



Saison : Eté - Automne

Mise en oeuvre

Préparer la pâte : Mélanger la farine, le sucre, le sel. Ajouter l'eau et sabler avec le beurre coupé en petits morceaux et du bout des doigts pour former une boule homogène. Filmer et placer au frais 30 min

Préchauffer le four à 180°C.

Étaler la pâte en cercle d'environ 30 cm sur une feuille de papier cuisson. Saupoudrer le centre avec la poudre d'amandes en laissant 4 cm de bord libre.

Couper les prunes en deux, ôter les noyaux. Disposer les moitiés de prunes sur la poudre d'amandes, face bombée vers le haut. Saupoudrer avec 1 c. à soupe de sucre complet.

Replier les bords de la pâte vers l'intérieur. Parsemer d'amandes effilées.

Enfourner pour 35 minutes 180°C, puis 10 à 15 minutes à 200°C pour la finition (caramélisation) Laisser tiédir avant de déguster.

Ingrédients

- 250 g de farine de blé T80
- 60 g de sucre de canne
- 80 g de beurre doux froid
- 50 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 500 g de prunes bien mûres
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 c. à soupe de sucre complet
- 20 g d'amandes effilées

Zoom Nutrition

- L'association fruit frais + poudre d'amandes permet une bonne satiété sans excès de sucre rapide.
- Le format rustique évite les moules et les préparations techniques, parfait pour une recette simple et rapide.
- Cette tarte maison contient moins de graisses saturées qu'une tarte classique (pas de crème, peu de beurre)

👩‍🔬 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Poire rôtie au four, yaourt nature et éclats de noix



Préparation : 5 min



Cuisson : 20 mn à 180°C



Portions : 4 personnes



Saison : Sept - Novembre

Ingrédients

- 2 poires williams fraîche
- 2 cuillères à café de miel
- 20 g de cerneaux de noix
- 1 yaourt nature au lait entier

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les poires en deux et retirer le cœur.

Déposer les moitiés de poires dans un plat allant au four.

Arroser chaque demi-poire d'une cuillère à café de miel.

Parsemer de cerneaux de noix grossièrement concassés.

Enfourner pour 20 minutes jusqu'à ce que les poires soient tendres.

Servir tiède avec un yaourt nature bien frais.

Zoom Nutrition

Ce dessert coche toutes les cases pour un plaisir simple, naturel et de saison. Riche en fibres, en bons acides gras et sans sucre ajouté superflu, il peut parfaitement s'intégrer à une alimentation équilibrée. Le yaourt au lait entier, pris en accompagnement, apporte protéines et calcium, tout en augmentant la satiété. Pour les personnes diabétiques, il est conseillé de garder ce dessert pour un repas bien structuré, riche en fibres (crudités, légumes, céréales complètes), afin de lisser la réponse glycémique.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Poires fondantes à la cannelle, cuites au sirop



Mise en oeuvre

Éplucher les poires en gardant la queue.
 Verser l'eau, le sucre, le bâton de cannelle, la vanille et le jus de citron dans une casserole
 Déposer les poires debout dans le sirop
 Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant environ 25 minutes en arrosant régulièrement
 Retirer les poires et faire réduire le sirop 5 à 10 minutes pour qu'il nappe légèrement
 Remettre les poires dans le sirop réduit ou servir nappées



Préparation : 10 min



Cuisson : 25 mn - Casserole



Portions : 4 personnes



Saison : Sept - Novembre

Zoom Nutrition

Un dessert fruité et léger qui trouve naturellement sa place en fin de repas. La cuisson douce concentre les saveurs sans alourdir l'apport calorique.

Si tu veux limiter l'index glycémique, sers cette poire fondante au cœur d'un repas riche en fibres (crudités, légumineuses...) ou ajoute une cuillère de yaourt nature non sucré pour équilibrer la charge glycémique.

Tu peux aussi réduire le sucre de moitié si les poires sont bien mûres : elles se suffisent souvent à elles-mêmes !

Ingrédients

- 4 poires mûres mais fermes (type Comice ou Conférence)
- 500 ml d'eau
- 40 g de sucre de canne
- 1 bâton de cannelle
- 1/2 gousse de vanille (ou 1 sachet de sucre vanillé)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Salade de fruits d'automne vitaminée



Préparation : 10 min



Cuisson : Aucune



Portions : 4 personnes



Saison : Sept - Novembre

Ingrédients

- 1 poire
- 1 pomme
- 100 g de raisins blancs ou noirs
- 2 figues fraîches
- 2 prunes
- 1 orange
- 1/2 citron jaune
- 1 cuillère à café de miel local (optionnel)

Mise en oeuvre

Presser le jus du citron et de l'orange dans un saladier
Laver les fruits et les couper en morceaux de taille équivalente.

Ajouter les raisins entiers ou coupés en deux si gros

Mélanger les fruits dans le jus d'agrumes

Ajouter une cuillère de miel si besoin selon l'acidité

Réserver au frais 30 minutes avant dégustation

Zoom Nutrition

Un dessert 100 % fruits frais de saison, riche en vitamine C, en fibres et naturellement sucré sans ajout inutile.

Parfait après un repas un peu copieux, ou pour une collation hydratante. Pour les diabétiques, cette salade a toute sa place dans une alimentation équilibrée.

Tu peux aussi varier avec de la grenade, de la pomme reinette et ajouter une pincée de cannelle.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Compote de pommes maison



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 mn Casserole



Portions : 4-6 personnes



Saison : Sept - Novembre

Ingrédients

- 800 g de pommes
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à soupe d'eau

Mise en oeuvre

Peler les pommes et les couper en quartiers

Déposer les morceaux dans une casserole

Ajouter l'eau et saupoudrer de cannelle

Couvrir avec un couvercle

Cuire à feu doux pendant 30 à 35 minutes selon les variétés de pommes

Mixer ou écraser selon la texture souhaitée

Laisser tiédir avant de consommer ou conserver au frais

Zoom Nutrition

La compote maison, c'est le dessert réconfortant par excellence : zéro sucre ajouté, riche en fibres douces si les pommes sont peu épluchées.

La cuisson douce à la casserole et le fait de laisser des morceaux à la fourchette permet de limiter l'index glycémique en conservant une partie des fibres. Aucun sucre ajouté, un goût naturellement sucré grâce aux pommes, et une épice réconfortante : la cannelle.

Convient à tous, y compris en cas de diabète.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Tarte fine aux pommes sans sucre ajouté



Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C

Dérouler la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson

Étaler la compote de pommes en fine couche sur toute la surface

Disposer les lamelles de pommes en rosace ou en écailles

Saupoudrer de cannelle si désiré

Enfourner 30 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés

Laisser tiédir avant de servir



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 mn 180°C



Portions : 8 personnes



Saison : Sept - Janvier

Zoom Nutrition

Cette tarte ne contient aucun sucre ajouté, seulement le sucre naturel des pommes. En portion raisonnable, elle trouve sa place dans une alimentation équilibrée, même pour les personnes diabétiques, surtout si elle est consommée à la fin d'un repas riche en fibres (crudités, légumes, légumineuses...).

Je vous recommande aussi de réaliser mon fond de tarte indiqué dans la recette n°1 : La tarte rustique aux prunes pour plus de qualité.

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée pur beurre
- 600 g de pommes
- 1 cuillère à soupe de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 1 cuillère à café de cannelle moulue (facultatif)

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Muesli croustillant aux oléagineux



Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 160°C

Concasser grossièrement les amandes et les noisettes avec un rouleau à pâtisserie par exemple.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier

Répartir sur une plaque recouverte de papier cuisson de façon uniforme

Enfourner 25 minutes en remuant à mi-cuisson

Laisser refroidir complètement avant de stocker dans un bocal hermétique



Préparation : 5 min



Cuisson : 25 mn 160°C



Portions : 8 de 40gr



Saison : Automne hiver

Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine
- 40 g de noisettes entières
- 40 g d'amandes entières
- 30 g d'amandes effilées
- 30 g de noix de coco râpée (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de cannelle moulue

Zoom Nutrition

Ce muesli maison est riche en fibres et en bons acides gras, grâce aux oléagineux. Il est bien plus équilibré que la grande majorité des céréales industrielles.

Pour un **petit déjeuner** ou un **dessert complet**, tu peux l'associer à 2 ou 3 cuillères de compote de pommes maison écrasée (sans sucre ajouté) dans une verrine.

La portion de 40 g de muesli apporte du croquant et de l'énergie, tandis que la compote apporte des fibres douces, parfaites aussi pour les diabétiques.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Muffins pomme-cannelle au crumble léger



Mise en oeuvre

Préparer le crumble léger

Mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amandes. Ajouter le beurre froid en petits morceaux et sabler du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture granuleuse et réserver

Préparer l'appareil à muffins

Dans un 1er saladier, mélanger les ingrédients secs. Dans un 2nd saladier, fouetter l'œuf, le sucre. Ajouter la compote, l'huile et le lait, bien mélanger. Incorporer délicatement le saladier 1 au saladier 2. Ajouter les dés de pomme, mélanger délicatement. Répartir la pâte dans 12-13 caissettes à muffins. Saupoudrer chaque muffin du crumble préparé.

Cuire 15 à 18 minutes au four à 180°C. Laisser refroidir sur une grille.



Préparation : 15 min



Cuisson : 15 mn 180°C



Portions : 12-13 de 45gr



Saison : Automne hiver

Ingrédients

- 150 g de farine de blé complète
- 30 g de sucre complet
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 100 g de compote de pommes
- 30 ml d'huile de pépins de raisins
- 50 ml de lait ½ écrémé
- 1 grosse pomme
- 40 g de farine complète
- 20 g de beurre bien froid
- 10 g de sucre complet
- 1 c. à café de poudre d'amandes

Zoom Nutrition

Grâce à la farine complète, à la compote et aux morceaux de pomme, ces muffins sont plus rassasiants qu'une version classique. On peut opter pour une farine de blé T110 ou une semi-complète T80, selon la texture recherchée. Le sucre ajouté est limité, la compote apporte du moelleux et un goût sucré naturel.

En collation: 1 muffin accompagné d'un yaourt nature ou d'un fromage blanc et une boisson chaude.

Se garde 2 jours à température ambiante dans une boîte hermétique, ou 1 mois au congélateur

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Gâteau invisible aux pommes



Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C

Mélanger les œufs, le sucre et la vanille

Incorporer le lait entier, puis la farine et la levure

Ajouter le beurre fondu

Incorporer les pommes finement tranchées à la pâte

Verser dans un moule chemisé ou beurré

Parsemer éventuellement d'amandes effilées

Enfourner pour 40 minutes

Laisser tiédir avant de démouler et servir



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 mn 180°C



Portions : 8 à 10



Saison : Automne hiver

Zoom Nutrition

Ce gâteau invisible est particulièrement léger car il est riche en fruits et pauvre en pâte, ce qui en fait un dessert peu sucré et modéré en matières grasses.

Il s'intègre très bien dans un repas équilibré, surtout après un plat végétal (ex. : soupe ou poêlée de légumes) ou une assiette contenant des légumineuses.

Il peut aussi convenir au goûter avec un yaourt nature ou un petit verre de lait pour compléter en protéines. On peut varier en utilisant d'autres fruits comme la poire.

Ingrédients

- 6 pommes (environ 750 g)
- 2 œufs
- 100 ml de lait entier
- 70 g de farine de blé T65
- 30 g de sucre de canne
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 20 g de beurre doux
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)
- Quelques amandes effilées (facultatif)

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

Clafoutis pommes & raisins secs



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 mn 180°C



Portions : 8 parts



Saison : Automne hiver

Ingrédients

- 3 pommes (environ 450 g)
- 50 g de raisins secs
- 3 œufs
- 60 g de sucre de canne
- 60 g de farine de blé
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- Un peu de beurre doux pour le moule

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C.

Beurrer un plat à gratin ou un moule à clafoutis.

Déposer les pommes épluchées et coupées en quartiers dans le fond du moule, puis ajouter les raisins secs.

Fouetter les œufs avec le sucre, le sel et la vanille.

Ajouter la farine progressivement et bien mélanger.

Verser le lait petit à petit tout en remuant jusqu'à obtenir une pâte fluide.

Verser la pâte sur les fruits.

Enfourner 35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et la pâte prise.

Laisser tiédir avant de servir.

Zoom Nutrition

Ce dessert maison à base de fruits de saison est une belle alternative aux pâtisseries plus grasses ou sucrées. Une part te permet de finir ton repas sur une note gourmande, tout en restant légère. Si ton repas est déjà équilibré et riche en fibres, ce clafoutis s'y intègre parfaitement, même en cas de diabète. Tu peux l'accompagner d'une infusion ou d'un café sans sucre pour compléter le moment en douceur.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Petits déjeuners

> Des idées de petits déjeuners

1. Bol de fromage blanc, avoine et noix
2. Tartine énergie au pain complet et œuf dur
3. Skyr, raisin et noix
4. Œuf à la coque et tartine beurrée
5. Cracottes au poulet et fromage frais
6. figues, jambon & emmental





Bol de fromage blanc, avoine et noix

388 kcal
13,4 g de protéines

150 g de fromage blanc nature
40 g de flocons d'avoine
1 pomme
10 g de cerneaux de noix
1 tasse de thé non sucré



Tartine énergie au pain complet et œuf dur

40 g de pain complet
1 œuf dur
1 poire
5 g de beurre doux
125 g de yaourt nature
1 tisane chaude

393 kcal
16,9 g de protéines



390 kcal
16 g de protéines

Skyr, raisin et noix

125 g de skyr 2% de brebis nature
100 g de raisin frais
40 g de muesli non sucré
10 gr de noixettes
1 verre d'eau



Œuf à la coque et tartine beurrée

1 œuf à la coque
40 g de pain complet
1 c. à c. de beurre doux
1 kiwi
2 petits suisse à 3%
1 tasse de thé ou de café

382 kcal
20,9 g de protéines



382 kcal
17,9 g de protéines

Cracottes au poulet et fromage frais

50gr de blanc de poulet
4 cracottes type Wasa fibres
40 gr de fromage frais à tartiner
1 orange
1 tasse d'infusion ou un verre d'eau



Figues, jambon & emmental

40 gr de pain complet
50 gr jambon blanc
20g d'emmental
2 à 3 figes fraîches
1 thé ou une infusion

390 kcal
20 g de protéines



Aucune obligation de collation si les repas sont équilibrés et la personne ne ressent pas la faim.

Si collation, elle doit représenter environ 5 à 10 % de l'AET (Apport Énergétique Total), soit entre 100 et 200kcal pour une personne ayant besoin de 2000 Kcal par jour.

Les collations

> Des idées de Collations

- 1.1 fruit entier + 1 laitage nature
- 2.1 part de fromage + pain complet
- 3.1 œuf dur + 1 fruit
4. Pain complet + chocolat noir

> Et des recettes

1. Barres de céréales raisins noisette
2. Mini cake à la poire
3. Semoule au lait entier
4. Cookies aux noix et flocons d'avoine
5. Pancakes moelleux au potimarron





> Des idées de Collations

1 fruit entier + 1 laitage nature

- 1 pomme, poire ou clémentine
- 1 yaourt nature, fromage blanc ou petit suisse

✓ Env. 130-160 kcal, riche en fibres, protéines, sans sucres ajoutés

✓ 15-20 g de sucres (naturels)

1 part de fromage + pain complet

- 20 g de comté, emmental ou chèvre
- 20-30 g de pain complet ou 2 wasa fibres

✓ Env. 160-180 kcal, rassasiant, pratique en salé

✓ ~10 g de glucides, très peu de sucres simples



1 œuf dur + 1 fruit

- L'œuf peut être préparé à l'avance et mangé froid
- Figes fraîches, pommes, poires

✓ Env. 150-170 kcal, parfait si faim marquée

✓ ~7-10 g de sucres naturels



Pain complet + chocolat noir

- 25 g de pain complet
- 10 g de chocolat noir à 70 %

✓ 155 kcal (bonne teneur en fibres grâce au pain complet)

✓ ~17 g de glucides dont ~4-5 g de sucres simples





Barres de céréales raisins noisette



Préparation : 5 min



Cuisson : 20 mn - 170°C



Portions : 9 barres de 35gr



Saison : Annuel

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 170°C

Mélanger dans un saladier les flocons d'avoine, la farine de seigle, les fruits secs, les pépites de chocolat, les fruits à coque et la pincée de sel

Ajouter la compote de pommes et le blanc d'œuf

Mélanger le tout à la fourchette ou à la spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène

Répartir la préparation dans un moule rectangle ou des empreintes individuelles

Tasser la pâte pour bien la compacter

Enfourner pour 20 minutes à 170°C

Sortir du four, laisser tiédir puis démouler

(Optionnel) Déposer 1 carré de chocolat pâtissier dans chaque empreinte encore chaude, laisser fondre 2 minutes, étaler puis replacer les barres par-dessus
Réfrigérer 1 heure pour figer le chocolat

Démouler et déguster

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 1 blanc d'œuf = 40gr
- 20 g de farine seigle T130
- 40gr de pépite de chocolat noir
- 40gr de raisins secs
- 20gr noisette
- 60gr de chocolat noir pâtissier
- 1 pincée de sel

Zoom Nutrition

Cette barre maison est une excellente alternative aux produits industriels souvent trop sucrés. Elle contient des glucides complexes, des fibres et des protéines. Sans sucre ajouté, ni beurre, ni miel, elle a un index glycémique modéré et une teneur réduite en acides gras saturés.

Elle convient parfaitement en collation équilibrée, notamment pour les personnes qui surveillent leur poids ou leur glycémie.

 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Mini cake à la poire



Version été : Fruits rouges



Préparation : 5 min



Cuisson : 20-25 mn - 180°C



Portions : 9 mini cake



Saison : Septembre

Mise en oeuvre

Casser l'œuf dans un grand saladier

Ajouter le sucre et fouetter légèrement

Verser le lait puis l'huile et bien mélanger

Ajouter la farine, la levure chimique

Mélanger juste assez pour obtenir une pâte homogène sans trop travailler

Ajouter à la pâte les poires coupées en petits morceaux

Mélanger délicatement à la spatule

Répartir la pâte dans des caissettes ou moules à muffins légèrement huilés

Enfourner à 180°C pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'une lame en ressorte sèche

Laisser tiédir avant de démouler

Ingrédients

- 1 Oeuf
- 50 g de sucre de table
- 130 ml de lait demi écrémé
- 60 ml d'huile de Tournesol
- 200 g de farine de blé T45
- 1 sachet de levure chimique
- 120 à 150 g de fruits => Poires

Zoom Nutrition

Ce mini cake apporte moins de 100 kcal, avec un bon équilibre entre glucides, fibres et protéines. Il s'intègre parfaitement dans une collation légère avec un yaourt ou un fromage blanc, même en période de perte de poids. À accompagner d'une tisane sans sucre ou d'un verre d'eau pour une pause bien hydratée.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Semoule au lait entier



Préparation : 5 min



Cuisson : 6-8 mn Casserole



Portions : 9 à 10 pots



Saison : Annuel

Mise en oeuvre

Optionnel: Caramel

Si vous désirez faire un caramel au préalable, il suffira dans une large casserole d'ajouter 80gr de sucre et 30 gr d'eau et de laisser caraméliser sans toucher. Il faut porter une réelle attention, ne pas s'éloigner.

Verser ce caramel dans les pots en répartissant de façon égale.

La semoule

Porter à ébullition le lait avec le sucre et la vanille.

Verser la semoule en pluie en remuant avec un fouet.

Cuire à feu doux pendant 7 à 8 minutes, en mélangeant sans arrêt : la texture doit épaissir doucement.

Verser dans des ramequins ou verrines.

Refermer les pots.

Laisser tiédir à température ambiante, puis réfrigérer

Ingrédients

- 1 litre de lait entier
- 100 g de semoule de blé fine
- 80 g de sucre en poudre
- vanille, raisins secs ..

CARAMEL (optionnel)

- 80gr de sucre
- 30gr d'eau

Zoom Nutrition

Cette collation (ou dessert) est une source intéressante de calcium et de protéines, grâce à la présence du lait entier et des œufs. Le lait entier, souvent redouté à tort, a toute sa place ici : il apporte onctuosité et satiété, sans excès de matières grasses sur une portion raisonnable. La semoule offre une base douce, idéale après un repas léger. Pour équilibrer, on peut l'accompagner d'un fruit frais ou le réserver à un goûter sans autre produit sucré.

 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Cookies aux noix et flocons d'avoine



Préparation : 10 min



Cuisson : 15 mn - 180°C



Portions : 16 cookies de 25gr



Saison : Septembre

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine de blé T80
- 60 g de cerneaux de noix
- 50 g de sucre de canne
- 60 g de beurre doux
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- ½ sachet de levure chimique

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger les flocons d'avoine, la farine, le sucre, la levure et le sel dans un saladier.

Ajouter le beurre mou, l'œuf et les noix grossièrement concassées.

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Former des boules de pâte et les aplatir légèrement sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Enfourner 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Laisser refroidir avant de déguster.

Zoom Nutrition

Ces cookies apportent environ 110 kcal l'unité, avec des fibres, des bons gras issus des noix et une faible charge glycémique si la portion est respectée. Parfait pour une collation automnale équilibrée, même en période de perte de poids ou en cas de diabète.

🍪 Tu peux en prendre 1 cookie avec une boisson chaude non sucrée (thé, infusion) et même l'associer à un yaourt au lait entier nature pour allonger la satiété sans alourdir. Tu seras pile poil dans les recommandations.

💡 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.



Pancakes moelleux au potimarron



Préparation : 10 min



Cuisson : 10 mn - poêle



Portions : 8 Pancakes



Saison : Septembre

Mise en oeuvre

Mélanger la purée de potimarron, l'œuf, le lait et l'huile dans un grand bol.

Ajouter la farine, la levure et la cannelle.

Fouetter jusqu'à obtention d'une pâte épaisse, lisse et homogène.

Corriger la quantité de lait au besoin selon l'épaisseur de la pâte.

Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen.

Verser 3 à 4 petits tas de pâte dans la poêle et laisser cuire 2 à 3 minutes jusqu'à l'apparition de bulles.

Retourner et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes.

Répéter jusqu'à épuisement de la pâte.

Laisser tiédir avant de déguster.

Purée de potimarron

Couper le potimarron en deux et le passer le au four à 180°C au moins 45 minutes. La chair devient alors tendre et se retire à la cuillère facilement.

Ingrédients

- 150 g de purée de potimarron
- 100 g de farine de blé T80
- 1 œuf
- 80 ml de lait entier
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de cannelle (facultatif)

Zoom Nutrition

Ces pancakes automnaux sont riches en fibres et en vitamine A, avec une texture naturellement sucrée grâce au potimarron d'où l'absence de sucre dans la recette. A consommer, 1 à 2 unités avec un fromage blanc 3% nature et une boisson chaude non sucrée telle une tisane, un thé ou un café.

 Analyse réalisée par Ophélie Chesneau Lamotte, diététicienne-nutritionniste.

