

60

RECETTES DIÉTÉTIQUES

faciles et rapides

pour passer **l'hiver** sans kilos en trop



- 15 Entrées chaudes
- 30 Plats équilibrés
- 15 Desserts gourmands



Ophélie LAMOTTE
Diététicienne Nutritionniste

Des recettes simples et chaudes pour se régaler tout l'hiver !

Titre : **60 recettes diététiques faciles et rapides pour passer l'hiver sans kilo en trop**

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°2 - Novembre 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 !

J'ai 48 ans, deux grands enfants, je vis à la campagne, et comme beaucoup d'entre vous : je cours après le temps, je rêve de repas chauds et réconfortants quand il gèle dehors, et je peste quand je n'ai pas anticipé mes menus.

En hiver, on a souvent **envie de plats** qui tiennent au corps... mais sans pour autant se sentir lourde ou fatiguée.

Mon objectif ? Vous aider à manger simplement, chaud et équilibré, **sans prise de tête** ni culpabilité.

Ce livret, je l'ai conçu comme un **compagnon pour la saison froide** : des recettes diététiques, rassurantes et gourmandes, à base d'**ingrédients simples** et de saison, pour vous réchauffer sans alourdir vos repas.

J'espère qu'il vous donnera envie de cuisiner autrement cet hiver : avec douceur, plaisir et bon sens, en prenant soin de vous tout en vous régaland.

WWW.CUISINEOPHELIE-RECETTES.COM

Ophélie Lamotte



Les entrées

> 15 façons de bien démarrer le repas

1. Velouté de potimarron et sa tartine dorée
2. Velouté de chou fleur doux et onctueux
3. Velouté de butternut et chèvre frais
4. Velouté aux légumes rôtis et pignons dorés
5. Soupe de lentilles corail et lait de coco
6. Velouté de brocolis et fromage frais
7. Salade hivernale betteraves rôties et carottes
8. Bol gourmand aux trois légumineuses
9. Rillettes de thon à l'échalote
10. Bolée de champignons forestiers
11. Tarte aux brocolis et à la féta
12. Salade d'épinard au poulet et croustons
13. Tagliatelles de carottes et noisettes
14. Croque-santé carotte & brocoli
15. Salade énergie : poulet, orange & jeunes épinards



Velouté de potimarron et sa tartine dorée



Préparation : 15 mn



Cuisson : 30 mn



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 800 g de potimarron
- 1 oignon jaune moyen
- 600 ml de lait demi-écrémé
- 400 ml d'eau
- 1 c à s. d'huile d'olive
- Sel fin et poivre
- 4 tranches de pain complet
- 10 g de beurre

Mise en oeuvre

Éplucher et couper le potimarron et l'oignon en morceaux.

Faire revenir l'oignon dans une casserole avec l'huile d'olive

Ajouter le potimarron puis couvrir avec le lait et l'eau

Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le potimarron soit tendre

Mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture bien lisse et veloutée

Assaisonner de sel et de poivre

Faire griller les tranches de pain, tartiner légèrement de beurre demi-sel et parsemer de persil

Servir le velouté chaud accompagné de la tartine dorée

Zoom Nutrition

Ce velouté offre une belle portion de légumes riches en bêta-carotène, idéal pour renforcer les défenses en hiver tout en restant léger. Pour un repas complet le soir, on peut l'accompagner d'un morceau de pain , puis d'une source de protéine (oeuf, poisson, jambon) ou d'un fruit cru et à croquer en dessert avec un peu de chocolat noir. C'est une entrée rassasiant, réconfortante et parfaitement adaptée à une alimentation équilibrée.

Velouté de chou-fleur doux et onctueux



Préparation : 10 mn



Cuisson : 25mn



Portions : 4



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 1 petit chou-fleur (600 g)
- 1 pomme de terre (150 g)
- 1 oignon jaune moyen
- 600 ml de lait demi-écrémé
- 300 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym frais
- Sel fin, poivre du moulin
- Une pincée de paprika doux

Mise en oeuvre

Faire revenir l'oignon émincé dans une grande casserole avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Ajouter les bouquets de chou-fleur et la pomme de terre coupée en morceaux

Verser le lait et l'eau puis ajouter le thym

Assaisonner avec un peu de sel et de poivre

Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant environ 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres

Retirer le thym puis mixer longuement pour obtenir une texture lisse et veloutée

Rectifier l'assaisonnement et servir chaud avec un filet d'huile d'olive et une pincée de paprika

Zoom Nutrition

Ce velouté est léger et rassasiant, parfait pour un dîner équilibré en hiver. Le chou-fleur apporte des fibres douces, des vitamines B et C et une belle sensation de satiété sans excès de calories.

Le lait demi-écrémé remplace avantageusement la crème pour garder une texture onctueuse tout en restant digeste.

Pour un repas complet le soir, ajoute une tartine de pain complet et une portion de fromage ou un œuf pour compléter l'apport protéique.

C'est une soupe facile à conserver et à réchauffer, idéale pour les repas du soir quand on rentre fatigué.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Velouté de butternut et chèvre frais



Mise en oeuvre

Faire revenir l'oignon dans une casserole avec l'huile d'olive,

Ajouter la courge coupée en morceaux et verser l'eau, Couvrir et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la chair soit tendre,

Mixer avec le lait chaud pour obtenir une texture lisse et onctueuse,

Rectifier l'assaisonnement selon le goût,

Verser dans des bols et napper d'un filet de crème légère,

Parsemer de graines de courge avant de servir.



Préparation : 10 mn



Cuisson : 25mn



Portions : 4



Saison : Automne et hiver

Ingrédients

- 800 g de butternut
- 1 oignon jaune
- 700 ml d'eau
- 100 ml de lait ½ écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de graines de courge

Zoom Nutrition

Ce velouté est une excellente source de bêta-carotène, idéale pour renforcer la peau et les défenses hivernales.

L'ajout de lait et d'un filet d'huile d'olive assure un bon équilibre entre fibres et graisses de qualité.

Une portion d'environ 300 ml apporte à peine 120 kcal : parfait pour un dîner léger et rassasiant.

Pour un repas complet, accompagne ce velouté d'un œuf dur ou d'un petit morceau de fromage et d'une tranche de pain complet.

Velouté aux légumes rôtis et pignons dorés



Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 200°C,
Déposer les légumes épluchés et coupés dans un plat,
arroser d'huile d'olive et enfourner 25 minutes,
Verser les légumes rôtis dans une casserole, ajouter
l'eau et porter à ébullition 10 à 15 minutes,
Mixer la préparation avec le lait chaud jusqu'à
obtention d'un velouté,
Incorporer la crème fraîche, ajuster l'assaisonnement
et bien mélanger,
Servir chaud dans des bols et parsemer de pignons
grillés.



Préparation : 15 mn



Cuisson : 45 + 15 mn



Portions : 4



Saison : Automne et hiver

Ingrédients

- 600 g de carottes
- 400 g de potimarron
- 2 oignons jaunes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 700 ml d'eau
- 100 ml de lait ½ écrémé
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de pignons de pin grillés

Zoom Nutrition

Ce velouté concentré en fibres et antioxydants allie plaisir et légèreté. La cuisson au four rehausse les saveurs naturelles sans ajouter de matière grasse excessive.

Une portion d'environ 300 ml reste sous les 150 kcal, idéale pour le dîner.

Complète le avec une tartine de pain complet et un fruit pour un repas rassasiant et équilibré.

Soupe de lentilles corail et lait de coco



Préparation : 10 mn



Cuisson : 25mn



Portions : 4



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 200 g de lentilles corail
- 1 oignon jaune
- 400 g de tomates concassées
- 400 ml de lait de coco
- 600 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry doux

Mise en oeuvre

Faire revenir l'oignon dans une casserole avec l'huile d'olive et le curry,
Ajouter les lentilles corail, les tomates et l'eau,
Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les lentilles soient tendres,
Verser le lait de coco, bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes,
Rectifier l'assaisonnement selon le goût,
Mixer ou laisser la soupe légèrement texturée selon la préférence.

Zoom Nutrition

Cette soupe riche en fibres et en protéines végétales offre un excellent pouvoir rassasiant.

Le lait de coco apporte une texture veloutée et doit rester occasionnel, en petite quantité, pour préserver l'équilibre lipidique.

Une portion d'environ 300 ml fournit 120 kcal: idéale pour un dîner chaud, nourrissant et léger.

Complète la avec du pain au levain, du jambon ou de la sardine et un fruit frais pour un repas équilibré.

Velouté de brocolis et fromage frais



Mise en oeuvre

Faire revenir l'oignon dans une casserole avec l'huile d'olive,

Ajouter les brocolis et couvrir avec l'eau,

Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres,

Mixer avec le lait chaud jusqu'à obtenir un velouté onctueux,

Incorporer le fromage frais et la crème, bien mélanger jusqu'à complète fusion,

Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.



Préparation : 10 mn



Cuisson : 20 mn



Portions : 4



Saison : Automne et Hiver

Ingrédients

- 600 g de brocolis
- 1 oignon jaune
- 600 ml d'eau
- 100 ml de lait ½ écrémé
- 80 g de fromage de chèvre frais ou de feta
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin

Zoom Nutrition

Ce velouté est riche en fibres, calcium et antioxydants tout en restant léger. Le brocoli apporte des vitamines C et K, tandis que le fromage frais offre une touche de protéines.

Une portion de 300 ml apporte environ 110 kcal, parfaite pour un dîner rassasiant sans excès.

Complète le avec une tranche de pain complet. Tu peux alterner jambon, poulet, thon, maquereau, œuf ou sardine. Et tu termines avec un fruit pour un repas équilibré et digeste.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Salade hivernale betteraves rôties et carottes



Préparation : 15 mn



Cuisson : 25 mn



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 400 g de betteraves rouges crues
- 300 g de carottes
- 80 g de jeunes pousses
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamiq.
- 1 c. à café de miel
- Fleur de sel et poivre du moulin

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 190°C,
Déposer les morceaux de betteraves et de carottes sur une plaque, arroser d'huile d'olive et enfourner 25 minutes,
Mélanger dans un saladier les légumes rôtis avec les jeunes pousses,
Ajouter les graines de courge et mélanger délicatement,
Préparer une vinaigrette avec le miel, le vinaigre et une cuillère d'huile d'olive,
Verser la vinaigrette sur la salade et servir tiède ou froide.

Zoom Nutrition

Colorée et riche en antioxydants, cette salade apporte fibres, bêta-carotène et minéraux tout en restant légère.

Une portion d'environ 250 g fournit environ 160 kcal.

Idéale en déjeuner ou en dîner léger à consommer en entrée.

Bol gourmand aux trois légumineuses



Mise en oeuvre

Faire revenir l'oignon et l'ail dans une casserole avec l'huile d'olive,

Ajouter les légumineuses et verser le bouillon chaud,
Faire mijoter à feu moyen 20 à 25 minutes pour bien mélanger les saveurs,

Rectifier l'assaisonnement selon le goût,

Servir chaud dans des bols avec un peu de persil ciselé.



Préparation : 10 mn



Cuisson : 25 mn (casserole)



Portions : 4



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 150 g de pois chiches cuits
- 150 g de lentilles vertes cuites
- 150 g de haricots rouges cuits
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 700 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- Persil frais
- sel et poivre du moulin

Zoom Nutrition

Source de protéines végétales, de fer et de fibres, ce bol favorise la satiété et aide à stabiliser la glycémie.

Une portion d'environ 150g apporte environ 115 kcal, tout en restant légère et nourrissante.

Idéal pour un déjeuner même sans viande, à compléter avec un produit laitier et un dessert gourmand. Cela ne nuira pas à l'équilibre du repas.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Rillettes de thon à l'échalote



Mise en oeuvre

Écraser le thon dans un saladier à l'aide d'une fourchette,

Ajouter le fromage frais, la crème et la moutarde,
Incorporer l'échalote finement hachée, la ciboulette et le jus de citron,

Mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène,

Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais avant de servir.



Préparation : 10 mn



Cuisson : Aucune



Portions : 4



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 200 g de thon au naturel égoutté
- 100 g de fromage frais type Saint Môret
- 1 échalote
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de moutarde douce
- De la ciboulette
- Poivre du moulin

Zoom Nutrition

Ces rillettes riches en protéines et en oméga-3 sont bien plus légères qu'une version au beurre.

Une portion d'environ 50 g apporte environ 95 kcal, parfaites sur du pain complet ou des bâtonnets de légumes.

Idéales pour un dîner léger ou un apéritif sain, elles se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Bolée de champignons forestiers



Mise en oeuvre

Faire revenir l'échalote dans une poêle avec l'huile d'olive,
Ajouter les champignons et les herbes,
Faire sauter 5 à 6 minutes à feu moyen,
Verser le jus de citron et la crème fraîche, mélanger pour enrober uniformément,
Laisser mijoter 2 à 3 minutes à feu doux,
Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.



Préparation : 10 mn



Cuisson : 10 mn



Portions : 4



Saison : Automne et hiver

Ingrédients

- 600 g de champignons variés
- 1 échalote
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 branche de thym ou 2 feuilles de laurier
- 1 pincée de fleur de sel
- Poivre du moulin

Zoom Nutrition

Très faible en calories (environ 70 kcal pour 150 g), cette poêlée est riche en fibres et minéraux, notamment en potassium et sélénium.

Idéale en accompagnement d'une volaille, d'un poisson ou d'un œuf mollet pour un dîner léger et rassasiant.

La crème apporte juste la touche de gourmandise sans excès.

Tarte aux brocolis et à la fêta



Préparation : 15 mn



Cuisson : 35 mn



Portions : 6-8



Saison : Hiver

Ingrédients

- 1 pâte brisée pur beurre (240g)
- 400 g de brocolis cru
- 3 œufs moyen
- 100 ml de lait ½ écrémé
- 100 ml de crème fraîche
- 100 g de feta
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Aromates
- Sel et poivre
- Noix de muscade râpée

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C,

Faire cuire les brocolis à la vapeur ou à l'eau bouillante 8 minutes,

Étaler la pâte dans un moule et la piquer à la fourchette,

Battre les œufs avec le lait, la crème et la muscade,

Ajouter les brocolis et la feta émiettée, puis verser le tout sur la pâte,

Assaisonner de sel, poivre et aromates,

Arroser d'un filet d'huile d'olive

Enfourner 35 minutes,

Laisser refroidir au moins 2h pour une meilleure digestibilité et ig plus modéré

Zoom Nutrition

Riche en protéines, calcium et fibres, cette tarte apporte un bon équilibre entre légumes et produits laitiers.

Une part moyenne (environ 1/6) fournit environ 300 kcal, idéale pour un dîner complet avec une salade verte.

Elle se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur et se transporte facilement pour un repas à emporter.

Salade d'épinard au poulet et pains grillés



Préparation : 15 mn



Cuisson : 10 mn



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 200 g de jeunes pousses d'épinards
- 2 filets de poulet (environ 300 g)
- 2 tranches de pain complet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de graines de grenade
- Sel et poivre du moulin

Mise en oeuvre

Faire griller les tranches de pain et les couper en petits dés,

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle,

Cuire les filets de poulet 5 à 6 minutes par face,

Couper le poulet en lanières,

Préparer une vinaigrette avec le vinaigre, la moutarde et un peu d'huile d'olive,

Disposer les épinards dans un grand saladier,

Ajouter le poulet ,

Arroser de vinaigrette,

Parsemer de graines de grenade,

Mélanger délicatement et servir aussitôt.

Déguster avec le pain grillé

Zoom Nutrition

Une salade riche en protéines, fibres et antioxydants pour un repas complet et léger.

Une assiette moyenne d'environ 350 g apporte environ 280 kcal, idéale pour un déjeuner équilibré qu'il conviendra de compléter un peu avec le plat et un petit dessert léger et sympa.

Par exemple tu peux terminer le repas justement avec un yaourt nature et de la confiture par exemple pour un menu parfaitement rassasiant sans excès.

Tagliatelles de carottes et noisettes



Mise en oeuvre

Éplucher les carottes et les détailler en rubans,
Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle,
Ajouter les carottes et les saisir 2 à 3 minutes à feu moyen,
Arroser de jus de citron et de miel,
Assaisonner de sel et de poivre,
Ajouter les noisettes concassées,
Parsemer de ciboulette émincée,
Mélanger délicatement avant de servir,
Servir tiède ou à température ambiante,
Décorer avec quelques herbes fraîches si souhaité.



Préparation : 10 mn



Cuisson : 3 mn



Portions : 2



Saison : Automne et hiver

Zoom Nutrition

Légère et pleine de saveurs, cette entrée apporte fibres, antioxydants et bons acides gras.

Une portion de 150 g fournit environ 120 kcal couvre déjà certains besoins en minéraux et en omega 3, essentiels au quotidien.

Elle se conserve 24 h au frais et s'emporte facilement en lunchbox.

Mais elles resteront meilleures et plus goûteuses en les servant immédiatement.

Ingrédients

- 200 g de carottes
- 1 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 20 g de noisettes concassées
- 1 c. à café de miel
- 1 ciboulette
- Fleur de sel et poivre du moulin

Croque-santé carotte & brocoli



Préparation : 15 mn



Cuisson : 5 mn



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 200 g de fleurettes de brocoli
- 200 g de carottes
- 40 g de noix entières
- 2 c. à café de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de moutarde
- Fleur de sel et poivre du moulin

Mise en oeuvre

Faire cuire les fleurettes de brocoli 4 à 5 minutes à la vapeur,

Râper les carottes ou les couper en fines lamelles,

Préparer une sauce avec la crème, l'huile, le citron et la moutarde,

Mélanger les légumes dans un saladier,

Ajouter la sauce et assaisonner,

Concasser grossièrement les noix,

Parsemer sur la salade,

Mélanger délicatement,

Laisser reposer 10 minutes au frais avant de servir,

Servir en entrée ou en petite salade complète.

Zoom Nutrition

Riche en fibres, en vitamine C et en bons acides gras, cette salade apporte croquant et fraîcheur tout en restant légère.

Une portion d'environ 180 g fournit environ 170 kcal.

Idéale en entrée hivernale, elle peut être complétée par un plat simple (poisson vapeur ou œuf mollet) pour un repas équilibré.

Salade énergie : poulet, orange & jeunes épinards

Mise en oeuvre



Découper les filets de poulet en lamelles,
 Peler les oranges à vif et détailler les quartiers,
 Préparer une vinaigrette avec l'huile, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre,
 Déposer les épinards dans un saladier,
 Ajouter le poulet et les morceaux d'orange,
 Arroser de vinaigrette,
 Mélanger délicatement pour enrober tous les ingrédients,
 Laisser reposer 10 minutes au frais avant de servir,
 Servir bien frais avec quelques zestes d'orange en option.



Préparation : 15 mn



Cuisson : Aucune



Portions : 2



Saison : Hiver

Ingrédients

- 100 g de filets de poulet **cuits**
- 150 g de jeunes pousses d'épinards
- 2 oranges
- 1 c. à Café d'huile de colza
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de miel
- 1 pincée de fleur de sel
- Poivre du moulin

Zoom Nutrition

Belle entrée idéale pour commencer le déjeuner.

Légère et vitaminée , cette salade t'apporte des protéines de qualité et un plein d'énergie grâce à la vitamine C de l'orange. Tu peux l'accompagner d'un morceau de pain complet.

Tu pourras continuer le repas avec un poisson par exemple et un peu de riz al dente(moitié pain et moitié féculent dans l'assiette au cours du repas) par exemple.



Les plats

> Des plats légers qui sentent bon la cuisine maison

1. Crêpe nordique au saumon et œuf au plat
2. Tartiflette légère à la cancoillotte
3. Pizza d'Hiver façon bistrot
4. Poule au pot et ses légumes d'hiver
5. Filet de poisson meunière équilibré & savoureux
6. Blanquette healthy aux champignons ...
7. Coq au vin minute – fondant et équilibré
8. Endives au jambon gratinées légères
9. Pavé de saumon rôti aux agrumes
10. Gaufres légères au brocoli et fromage frais
11. Le Soufflé maison, léger comme un nuage
12. Rôti de dinde, sauce dorée au jus
13. Riz complet aux légumes d'hiver
14. Cake d'hiver fondant butternut et feta
15. Tarte fine aux poireaux et lardons
16. Les carottes fondantes du dimanche
17. Galette bretonne jambon œuf fromage
18. Poulet rôti romarin et aux pommes de terre
19. Croque-monsieur maison croustillant
20. Filets de maquereaux au citron et romarin
21. Œuf cocotte aux épinards et fromage gratiné
22. Lasagnes végétariennes aux épinards
23. Œufs brouillés d'hiver – épinards et pain doré
24. Dos de cabillaud rôti et petits légumes d'hiver
25. Flamiche légère aux poireaux et œufs fermiers
26. Mon gratin d'hiver préféré: chou-fleur & Comté
27. Ose la raie ! Une recette légère et pleine de ...
28. Tajine maison : facile, équilibré, plein de soleil
29. Mon secret pour un risotto léger et plein de goût
30. Filet mignon : festif, savoureux... et diététique !

Crêpe nordique au saumon et œuf au plat



Préparation : 10 mn



Cuisson : 10 mn



Portions : 2



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 2 crêpes nature
- 2 œufs de poule moyens
- 2 tranches de saumon fumé
- Jeunes pousses d'épinards frais
- Ciboulette fraîche
- 4 brins d'aneth frais
- 1 petit pot de yaourt nature
- 1 filet d'huile d'olive vierge extra

Mise en oeuvre

Faire chauffer les crêpes à la poêle quelques secondes pour les rendre souples

Déposer une poignée d'épinards frais au centre.

Ajouter une tranche de saumon fumé par-dessus.

Casser un œuf et le cuire à part dans une petite poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à obtenir un jaune coulant

Déposer l'œuf sur le saumon

Ajouter la ciboulette et l'aneth ciselées

Servir chaud accompagné du yaourt en sauce, parsemé d'herbes fraîches

Zoom Nutrition

Une crêpe nordique comme celle-ci est une excellente entrée équilibrée ou un repas léger complet si on y ajoute un fruit en dessert.

Elle apporte des protéines de qualité (œuf + saumon), des bons acides gras oméga-3, et reste modérée en calories si on se limite à une seule crêpe par personne.

Pour un repas complet le midi, on peut ajouter un bol de crudités ou une soupe de légumes en entrée et un fruit frais en dessert.

Tartiflette légère à la cancoillotte



Préparation : 15 mn



Cuisson : 30 mn



Portions : 4



Saison : Hiver

Mise en oeuvre

Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile

Ajouter les lardons et laisser dorer

Cuire les pommes de terre à la vapeur ou au bouillon, puis les couper en rondelles après un refroidissement complet.

Dans un plat à gratin, alterner pommes de terre, oignons et lardons

Napper de crème allongée avec un peu de lait puis de cancoillotte

Poivrer, ajouter un peu de muscade

Enfourner 20 minutes à 180°C jusqu'à ce que la surface soit bien fondante

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 1 oignon jaune
- 100 g de lardons allumettes fumés (ou dés de jambon)
- 200 g de cancoillotte nature ou à l'ail
- 100 ml de crème entière
- 2 à 3 c. à s. de lait ½ écrémé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Poivre, muscade

Zoom Nutrition

La cancoillotte allège considérablement le plat :

➡ environ 150 kcal de moins par portion qu'une tartiflette traditionnelle

➡ un bon apport en protéines et calcium, avec très peu de gras

Tu gardes le plaisir du fromage fondu, sans lourdeur, parfait pour un repas complet avec une salade croquante, une entrée de crudité et tu finis par un fruit à croquer.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Pizza d'Hiver façon bistrot – jambon cru, roquette & parmesan

Mise en oeuvre



Préchauffer le four à 220 °C,
Étaler la pâte à pizza sur une plaque recouverte de papier cuisson,
Répartir la sauce tomate sur toute la surface,
Enfourner la pâte seule pendant 8 minutes,
Sortir la pizza du four et ajouter la roquette,
Déposer les tranches de jambon cru,
Parsemer de copeaux de parmesan,
Arroser d'un filet d'huile d'olive,
Poivrer légèrement,
Servir aussitôt, encore tiède.



Préparation : 10 mn



Cuisson : 8 mn four 250°C



Portions : 4



Saison : Automne - Hiver

Ingrédients

- 1 pâte à pizza maison de 500g
- 4 c. à soupe de sauce tomate
- 4 tranches fines de jambon cru
- 50 g de roquette fraîche
- 80 g de parmesan en copeaux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre du moulin

Zoom Nutrition

Tu peux te faire plaisir sans excès avec cette pizza façon bistrot.

En coupant la pâte en 4 pizzas, tu contrôles naturellement la portion tout en profitant du goût du jambon cru et du parmesan.

Un pâton de 125g suffit par personne. Tu as un repas du soir équilibré, surtout si tu l'accompagnes d'une soupe chaude ou d'une salade verte encore à côté.

C'est une pizza gourmande et légère à la fois : parfaite pour te régaler sans alourdir ta journée.

Poule au pot et ses légumes d'hiver



Préparation : 25 mn



Cuisson : 1h50 mn



Portions : 4 à 6



Saison : Hiver

Ingrédients

- 1 petite poule (environ 1,2 kg)
- 4 carottes moyennes
- 2 poireaux
- 2 navets
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 bouquet garni
- 1 oignon jaune
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 clous de girofle
- Sel, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Laver et éplucher tous les légumes,
Les émincer comme on aime,
Chauffer une cocotte avec un peu d'huile d'olive
Ajouter oignons, carottes, poireaux, navet
Ajouter la poule entière ou coupée en morceaux,
Couvrir d'eau
Assaisonner de sel, poivre et aromates,
Laisser mijoter 1h30 à feu doux,
Ajouter les pommes de terre pour les 20 dernières minutes,
Vérifier la cuisson de la volaille et des légumes,
Rectifier l'assaisonnement,
Servir bien chaud avec un peu de bouillon filtré.



Zoom Nutrition

Cette recette ancienne reste un trésor de légèreté et de réconfort.

Une assiette de poule, deux louches de légumes et un peu de bouillon constituent un repas complet et équilibré.

Tu peux ajouter une tranche de pain complet pour les glucides et compléter les pommes de terre. Et tu peux finir avec un dessert léger.

Un vrai plat du dimanche, rassasiant mais sans excès !

Filet de poisson meunière équilibré & savoureux



Préparation : 10 mn



Cuisson : 8 mn



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 2 filets de poisson blanc (merlan, cabillaud ou colin – 300 g au total)
- 20 g de farine de blé T55
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de beurre doux
- Le jus d'un demi-citron jaune
- 1 c. à soupe de persil frais ciselé
- Sel, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Éponger soigneusement les filets de poisson,
Les fariner légèrement sur chaque face,
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle,
Déposer les filets et cuire 3 à 4 minutes de chaque côté,
Verser le jus de citron en fin de cuisson,
Ajouter le beurre hors du feu pour créer une légère sauce brillante,
Parsemer de persil frais,
Assaisonner selon ton goût,
Dresser aussitôt sur assiette chaude,
Servir accompagné d'une purée maison ou de légumes vapeur.

Zoom Nutrition

Cette version légère du poisson meunière marie équilibre et plaisir.

La cuisson à l'huile d'olive protège les bons acides gras, et la petite touche de beurre en fin de cuisson conserve la saveur authentique sans alourdir le plat.

Riche en protéines et pauvre en graisses saturées, ce poisson s'intègre parfaitement dans un repas minceur, surtout accompagné d'une purée maison ou de légumes verts.

Un classique revisité, digeste, rassasiant et plein de goût.

Blanquette healthy aux champignons et carottes



Préparation : 20 mn



Cuisson : 1h en cocotte



Portions : 4 à 6



Saison : Hiver

Ingrédients

- 500 g de sauté de dinde
- 3 carottes moyennes
- 150 g de champignons de Paris frais
- 1 oignon moyen
- 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin)
- 100 ml de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de farine de blé T55
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Mise en oeuvre

Faire revenir les morceaux de dinde dans l'huile d'olive à feu moyen pendant 10 à 15 mn et jusqu'à une belle coloration,

Ajouter l'oignon émincé et laisser blondir légèrement, Saupoudrer de farine et bien mélanger,

Verser de l'eau à hauteur et ajouter le bouquet garni,

Laisser mijoter 45 minutes à couvert sur feu doux,

Ajouter les carottes coupées en tronçons et poursuivre 20 minutes,

Incorporer les champignons tranchés en fin de cuisson, Retirer le bouquet garni et prélever un peu de jus chaud,

Mélanger avec la crème pour lier la sauce,

Verser la sauce dans la cocotte, remuer et servir chaud.

Zoom Nutrition

Cette blanquette garde tout le plaisir d'un plat mijoté, sans excès de matières grasses.

La dinde apporte des protéines maigres et peu de cholestérol, tandis que la crème fraîche, utilisée en juste quantité, donne onctuosité et douceur.

Tu peux l'accompagner de riz complet ou de pommes vapeur pour un repas équilibré et rassasiant.

Un plat familial, réconfortant et parfaitement compatible avec une alimentation légère.

Coq au vin minute – fondant et équilibré



Préparation : 20 mn



Cuisson : 40 mn



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 500 g de morceaux de coq
- 150 g de champignons de Paris frais
- 2 carottes moyennes
- 1 oignon jaune
- 200 ml de vin rouge
- 1 c. à soupe de farine de blé T55
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni (thym, laurier)

Mise en oeuvre

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte,
Faire dorer les morceaux de coq sur chaque face,
Ajouter l'oignon émincé et les carottes en rondelles,
Saupoudrer de farine et bien mélanger,
Verser le vin rouge et compléter avec un peu d'eau à hauteur,
Ajouter le bouquet garni et couvrir,
Laisser mijoter 30 minutes à feu doux jusqu'à ce que la viande soit fondante,
Incorporer les champignons émincés en fin de cuisson,
Rectifier l'assaisonnement,
Servir chaud avec une purée maison ou des pommes vapeur.



Zoom Nutrition

Le coq, plus ferme que le poulet, offre une viande riche en protéines et très pauvre en graisses.

La cuisson douce et le vin rouge créent une sauce légère et parfumée, sans excès de matières grasses ni d'alcool résiduel.

Une part accompagnée d'une purée maison ou de légumes vapeur suffit pour un repas complet et rassasiant.

Un plat d'hiver authentique, savoureux et parfaitement compatible avec une alimentation équilibrée.

Endives au jambon gratinées légères



Mise en oeuvre

CUISSON ENDIVE A LA VAPEUR

Retirer la base des endives et les cuire à la vapeur 30 mn,
Bien les égoutter pour éliminer l'excédent d'eau,

PREPARATION ENVIDES AU JAMBON

Préchauffer le four à 180 °C,
Enrouler chaque endive dans une tranche de jambon,
Déposer les rouleaux dans un plat à gratin,
Napper avec la crème fraîche,
Assaisonner de poivre, sel et aromates
Parsemer de fromage râpé,

CUISSON AU FOUR

Enfourner 25 minutes jusqu'à gratin doré,

Servir chaud !



Préparation : 15 mn



Cuisson : 1h



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 4 belles endives
- 4 tranches de jambon blanc de qualité
- 80 g de crème fraîche épaisse
- 60 g de fromage râpé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel, poivre du moulin

Zoom Nutrition

C'est l'une de mes recettes préférées de l'hiver !

Ces endives au jambon sont idéales pour un dîner équilibré.

La cuisson vapeur préserve les fibres et la douceur des endives tandis que la crème et le fromage, utilisés en petites quantités apportent juste la touche fondante qu'il faut.

Je l'accompagne souvent d'un petit féculent comme des coquillettes .

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Pavé de saumon rôti aux agrumes



Préparation : 10 mn



Cuisson : 20 mn à 180°C



Portions : 2



Saison : Hiver

Ingrédients

- 2 pavés de saumon frais (environ 200 g au total)
- 1 orange non traitée
- 1 citron jaune non traité
- 1/2 oignon rouge
- 6 tomates cerises (facultatif)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de thym frais
- Sel, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,

Couper l'orange et le citron en fines rondelles,

Émincer l'oignon rouge

Couper les tomates cerises en deux (facultatif car on est en hiver mais jolies couleurs),

Déposer les pavés de saumon sur une feuille de papier cuisson,

Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer,

Ajouter les tranches d'agrumes, les oignons et les tomates,

Parsemer de thym frais,

Enfourner 20 minutes pour une cuisson juste fondante,

Laisser reposer 2 minutes à la sortie du four,

Servir aussitôt avec du riz basmati ou du quinoa.

Zoom Nutrition

Ce saumon rôti est une vraie cure de vitalité en hiver.

Riche en oméga-3, il protège ton cœur et favorise la satiété tandis que les agrumes apportent vitamine C et fraîcheur à l'assiette.

La cuisson douce au four évite les matières grasses superflues et préserve les bons nutriments du poisson.

Tu peux l'accompagner d'un féculent complet — riz, quinoa ou semoule — pour un repas équilibré, coloré et plein d'énergie.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Gaufres légères au brocoli et fromage frais



Préparation : 15 mn



Cuisson : 10 mn au gaufrier



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 250 g de brocoli frais
- 100 g de fromage frais (type Saint-Môret ou Madame Loïk)
- 2 œufs entiers
- 60 g de farine de blé T55
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Hacher finement les fleurettes de brocoli au couteau pour obtenir de petites brisures,

Battre les œufs avec le fromage frais dans un saladier, Ajouter la farine, la levure, le sel et le poivre, Incorporer le brocoli haché et bien mélanger, Faire chauffer le gaufrier et le graisser légèrement avec un peu d'huile d'olive,

Verser une petite louche de pâte dans chaque empreinte,

Cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et légèrement croustillantes,

Déposer sur une grille pour conserver le croquant,

Servir chaud avec une sauce au yaourt citronnée ou une salade verte,

Déguster immédiatement pour profiter de leur texture fondante et croquante à la fois.

Zoom Nutrition

Ces gaufres salées sont une façon ludique et légère de manger des légumes.

Le brocoli t'apporte fibres, calcium et vitamine C, tandis que le fromage frais et les œufs garantissent une belle dose de protéines.

C'est une recette idéale pour le soir ou le brunch, digeste, rassasiant et parfaite pour toute la famille.

Accompagne-les d'une salade verte ou d'un peu de crudités pour un repas complet ou glisse-les dans une lunchbox pour un déjeuner pratique et équilibré.

Le Soufflé maison, léger comme un nuage



Préparation : 15 mn



Cuisson : 25 mn - Four 180 °c



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 4 œufs frais
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 30 g de beurre doux
- 30 g de farine de blé T55
- 60 g de fromage râpé (comté ou gruyère)
- 1 pincée de sel fin
- Poivre du moulin
- Une noix de beurre pour les ramequins

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,
Beurrer généreusement les ramequins et les placer au frais,
Faire fondre le beurre dans une casserole,
Ajouter la farine et mélanger pour obtenir un roux,
Verser le lait petit à petit jusqu'à obtention d'une béchamel épaisse,
Incorporer le fromage râpé, saler et poivrer,
Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs un à un,
Monter les blancs d'œufs en neige ferme,
Les incorporer délicatement à la préparation,
Remplir les ramequins aux trois quarts et enfourner 25 minutes sans ouvrir la porte du four.

Zoom Nutrition

Ce soufflé est la preuve qu'un plat gourmand peut rester léger.

Grâce aux blancs d'œufs montés en neige, il gonfle sans excès de matière grasse, tout en apportant des protéines de qualité et du calcium.

C'est une recette idéale pour le soir, accompagnée d'une salade verte croquante ou de quelques légumes vapeur.

Tu profites d'un vrai plaisir maison, fondant et aérien, sans compromettre ton équilibre ni ton envie de douceur.

Rôti de dinde, sauce dorée au jus



Préparation : 15 mn



Cuisson : 1h15 - Four 180°C



Portions : 8



Saison : Hiver

Ingrédients

- 1 rôti de dinde de 800 g
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 150 ml d'eau chaude
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de farine
- Sel, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,
Éplucher et émincer finement l'oignon,
Frotter le rôti avec la moutarde, le sel et le poivre,
Faire revenir le rôti dans une cocotte avec l'huile d'olive pour le colorer sur toutes les faces,
Ajouter l'oignon et l'ail, laisser légèrement dorer,
Verser 100 ml d'eau chaude et enfourner la cocotte couverte 1 heure,
Découvrir en fin de cuisson pour faire réduire le jus,
Retirer le rôti et délayer la farine dans le fond de cuisson,
Remuer à feu doux pour épaissir la sauce dorée,
Servir le rôti tranché nappé de sa sauce avec un gratin de pommes de terre ou des légumes d'hiver.

Zoom Nutrition

Un plat complet et rassurant sans excès !

La dinde est une viande maigre, riche en protéines de qualité, et sa cuisson lente au four permet de garder le moelleux sans ajout de matières grasses superflues.

La sauce maison apporte le goût et la générosité, sans crème ni beurre ajouté.

Tu peux accompagner ce rôti d'un gratin de pommes de terre maison ou d'une poêlée de légumes racines pour un repas équilibré et chaleureux.

Riz complet aux légumes d'hiver



Préparation : 15 mn



Cuisson : 30 mn



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 250 g de riz complet
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 petit navet ou 1/2 panais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sauce soja (ou sel modéré)
- Poivre du moulin
- Persil ou ciboulette fraîche

Mise en oeuvre

Rincer le riz complet et le cuire selon les indications du paquet,
Éplucher les légumes et les couper en petits dés,
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle,
Faire revenir les légumes 5 à 6 minutes à feu moyen,
Ajouter un fond d'eau et couvrir pour terminer la cuisson à feu doux,
Égoutter le riz cuit et l'ajouter aux légumes,
Assaisonner avec la sauce soja et le poivre,
Mélanger délicatement pour bien enrober le tout,
Parsemer d'herbes fraîches avant de servir,
Déguster chaud en plat principal ou en accompagnement.

Zoom Nutrition

Un plat complet, équilibré et riche en fibres !
Le riz complet apporte de l'énergie lente et une bonne satiété, tandis que les légumes d'hiver offrent vitamines, minéraux et couleur à ton assiette.

C'est une recette parfaite pour les repas du midi ou les lunchbox, facile à préparer à l'avance et à réchauffer.

Tu peux aussi l'enrichir avec quelques dés de poulet, de tofu ou d'un œuf mollet pour un repas plus protéiné.

Cake d'hiver fondant à la butternut et à la feta



Préparation : 15 mn



Cuisson : 30 mn



Portions : 4 - 6



Saison : Automne - Hiver

Ingrédients

- 300g courge butternut
- 200 g de farine de blé T45 ou T55
- 1 sachet de levure chimique = 10g)
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 150 g de feta de brebis
- Du persil
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 spray d'huile
- sel et poivre

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C en mode chaleur statique.

Couper la courge butternut en cubes de 1 cm environ,

Mélanger les cubes avec un spray d'huile, du sel et du poivre dans un petit saladier,

Cuire à l'air fryer 12 mn à 180°C ou au four traditionnel 25 mn à 180°C chaleur statique.

Ajouter la farine, la levure, les œufs, le lait, le sel et le poivre.

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Incorporer les cubes de butternut cuits, la feta en dés et le persil ciselé.

Verser la préparation dans un moule graissé.

Saupoudrer de graines de courge.

Enfourner 40 minutes à 180°C chaleur statique.

Laisser tiédir avant de démouler et de déguster.

Zoom Nutrition

Un cake coloré, riche en fibres et en douceur naturelle.

La butternut apporte des glucides lents, du bêta-carotène et une texture fondante, tandis que la feta fournit calcium et protéines tout en relevant le goût.

Ce cake est parfait pour un dîner léger avec une salade verte, ou coupé en tranches pour une lunchbox nourrissante et équilibrée.

Tarte fine aux poireaux et lardons



Préparation : 15 mn



Cuisson : 25 mn - Four 190°C



Portions : 4



Saison : Hiver

Ingrédients

- 1 pâte brisée légère
- 2 poireaux moyens
- 100 g de lardons fumés
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 1 œuf entier
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Poivre du moulin
- Quelques brins de ciboulette

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 190 °C,
Émincer finement les poireaux,
Faire revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse,
Ajouter les poireaux et l'huile d'olive, laisser fondre 8 à 10 minutes à feu doux,
Battre l'œuf avec la crème dans un bol, poivrer,
Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson,
Répartir le mélange poireaux-lardons sur la pâte,
Napper de l'appareil à la crème,
Enfourner 25 minutes jusqu'à coloration dorée,
Parsemer de ciboulette ciselée avant de servir

Zoom Nutrition

Une tarte fine généreuse mais équilibrée !

Les poireaux apportent fibres et douceur, tandis que les lardons offrent le goût fumé sans excès lorsqu'ils sont bien égouttés.

La pâte fine et la crème permettent un vrai plaisir tout en légèreté.

Parfaite avec une salade verte croquante ou une soupe de légumes, c'est une recette réconfortante et facile à digérer, idéale pour les soirées d'hiver.

Les carottes fondantes du dimanche



Préparation : 15 mn



Cuisson : 25 mn feu doux



Portions : 4



Saison : Automne et Hiver

Ingrédients

- 600 g de carottes
- 1 échalote
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 1 c. à café rase de maïzena
- 1 c. à café de moutarde douce
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Persil ou ciboulette fraîche
- Sel, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Éplucher et couper les carottes en fines rondelles,
Émincer l'échalote,
Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse,
Faire revenir l'échalote 2 minutes,
Ajouter les carottes et un petit verre d'eau,
Couvrir et laisser mijoter 20 à 25 minutes à feu doux jusqu'à tendreté,
Délayer la maïzena dans un peu de lait **froid**,
Faire chauffer le reste du lait, ajouter la maïzena et fouetter jusqu'à légère épaissement,
Incorporer cette "béchamel légère" aux carottes avec la moutarde, saler et poivrer,
Mélanger doucement, parsemer d'herbes fraîches et servir chaud.

Zoom Nutrition

Ces carottes fondantes sont un concentré de douceur et de légèreté.

La béchamel maison au lait et à la maïzena remplace parfaitement la crème, tout en réduisant les graisses et en conservant un résultat onctueux.

Riches en fibres et en bêta-carotène, ces carottes colorées soutiennent ton immunité et ta vitalité hivernale.

C'est un accompagnement parfait pour une volaille, un poisson ou un plat végétarien à base de riz complet ou de quinoa.

Galette bretonne jambon-œuf-fromage



Préparation : 10 mn



Cuisson : 10 mn



Portions : 2



Saison : Toute l'année

Ingrédients

- 2 galettes de sarrasin prêtes à l'emploi (80g chacune)
- 2 Tr. de jambon blanc de qualité
- 2 œufs frais
- 40 g de fromage râpé
- 1 noisette de beurre doux
- Poivre du moulin
- Ciboulette fraîche ou persil

Mise en oeuvre

Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen,
Faire fondre une noisette de beurre,
Déposer une galette et la réchauffer 1 minute,
Casser un œuf au centre,
Ajouter le jambon coupé en morceaux et le fromage râpé autour du jaune,
Poivrer légèrement,
Rabattre les bords pour former un carré,
Couvrir et laisser cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le blanc soit pris et le fromage fondu,
Parsemer de ciboulette fraîche avant de servir,
Déguster bien chaud.

Zoom Nutrition

Une galette complète, rassasiant et riche en protéines, idéale pour un dîner équilibré sans prise de tête.

La farine de sarrasin, naturellement sans gluten, apporte des fibres et un indice glycémique modéré, tandis que l'œuf et le jambon assurent la part protéique essentielle.

Tu peux l'accompagner d'une belle salade verte ou de légumes de saison pour un repas parfaitement équilibré, et même la savourer au déjeuner avec un fruit frais pour terminer en douceur.

Poulet rôti au romarin et aux pommes de terre



Préparation : 15 mn



Cuisson : 50 mn à 180°C



Portions : 4



Saison : Totue l'année

Ingrédients

- 4 pilons ou hauts de cuisses de poulet
- 500 g de pommes de terre
- 150 g de tomates cerises
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde douce
- 1 branche de romarin frais
- Fleur de sel, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,

Laver et couper les pommes de terre en deux,

Mélanger l'huile d'olive avec la moutarde, le sel et le poivre,

Déposer le poulet dans un plat allant au four et badigeonner avec la préparation,

Ajouter les pommes de terre et les tomates cerises (facultatif car on est en hiver) autour,

Parsemer de romarin,

Enfourner pour 50 minutes en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson,

Vérifier la cuisson du poulet : la chair doit être bien fondante,

Servir chaud, nappé d'un peu de jus.

Zoom Nutrition

Un plat complet et équilibré qui sent bon la cuisine maison.

Le poulet apporte des protéines maigres rassasiantes, les pommes de terre fournissent l'énergie nécessaire sans excès, et la cuisson au four limite les matières grasses tout en concentrant les saveurs.

Remplace les tomates cerises par des carottes ou un autre légume racine d'hiver au besoin.

Croque-monsieur maison croustillant



Préparation : 10 mn



Cuisson : 15 mn à 180°C



Portions : 4



Saison : Toute l'année

Ingrédients

- 4 tranches de pain de mie complet
- 2 Tr. de jambon blanc de qualité
- 4 c. à soupe de fromage blanc (à 3,2 % MG)
- 1 c. à café de moutarde douce
- 40 g de fromage râpé
- Poivre du moulin

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,

Mélanger le fromage blanc, la moutarde et la moitié du fromage râpé,

Tartiner deux tranches de pain avec ce mélange,

Déposer une tranche de jambon sur chacune,

Recouvrir avec les tranches restantes,

Napper le dessus avec le reste du mélange au fromage blanc,

Parsemer du reste de fromage râpé,

Enfourner 12 à 15 minutes jusqu'à dorure légère,

Servir chaud accompagné d'une salade verte ou d'un potage maison.

Zoom Nutrition

Ce croque revisité est plus léger mais tout aussi satisfaisant !

Le fromage blanc apporte des protéines et du moelleux, tout en réduisant les graisses saturées de la version classique.

Avec son pain complet, ses protéines de jambon et son fromage en juste dose, il constitue un dîner équilibré et rassasiant.

Parfait les soirs d'hiver où tu veux manger chaud sans alourdir ton repas.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Filets de maquereaux au citron et romarin



Préparation : 15 mn



Cuisson : 25 mn four 180°C



Portions : 2



Saison : Toute l'année

Ingrédients

- 2 filets de maquereau frais
- 300 g de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron jaune non traité
- 2 branches de romarin frais
- 1 gousse d'ail
- Fleur de sel, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,
Laver et couper les pommes de terre en quartiers,
Les disposer dans un plat avec l'ail écrasé et un filet d'huile d'olive,
Ajouter les branches de romarin et enfourner 15 minutes,
Déposer les filets de maquereau sur les pommes de terre, peau vers le haut,
Arroser de jus de citron et ajouter quelques rondelles sur le dessus,
Poursuivre la cuisson 10 minutes jusqu'à peau dorée,
Servir chaud avec un filet de jus de cuisson.

Zoom Nutrition

Le maquereau est un poisson riche en oméga-3, excellents pour le cœur et l'équilibre nerveux.

Sa chair grasse, associée à la cuisson au four, reste moelleuse et digeste.

Ce plat apporte des protéines de qualité et de bons lipides, tout en restant léger et rassasiant grâce aux pommes de terre.

Un dîner parfait pour entretenir ta vitalité sans alourdir ton assiette !

Ouf cocotte aux épinards et fromage gratiné



Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,
Faire revenir les épinards dans une poêle avec l'huile d'olive,
Incorporer la crème et une partie du fromage, bien mélanger,
Répartir la préparation dans deux ramequins,
Former un creux au centre et y casser un œuf,
Parsemer du reste de fromage râpé,
Enfourner 10 à 12 minutes selon la cuisson désirée de l'œuf,
Servir chaud, directement dans les ramequins



Préparation : 10 mn



Cuisson : 12 mn à 180°C



Portions : 2



Saison : Hiver

Ingrédients

- 2 œufs entiers
- 250 g d'épinards frais (ou surgelés, bien égouttés)
- 40 g de fromage râpé
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Poivre du moulin

Zoom Nutrition

Ce petit plat complet t'apporte protéines, calcium et fibres en une seule cocotte.

Les épinards sont riches en magnésium et fer, parfaits pour l'énergie et la vitalité.

C'est une recette équilibrée, rassasiente et légère, idéale pour un dîner rapide ou un brunch hivernal.

Accompagne-la simplement d'un peu de pain complet ou d'un bol de soupe pour un repas parfait.

Lasagnes végétariennes aux épinards



Préparation : 20 mn



Cuisson : 30 mn à 180°C



Portions : 4



Saison : Hiver

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,

Faire revenir les épinards dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à évaporation de l'eau,

Mélanger la ricotta aux épinards, assaisonner de poivre et muscade,

Dans une casserole, délayer la fécule dans le lait, chauffer jusqu'à obtenir une sauce épaisse,

Monter les lasagnes : étaler un peu de sauce, déposer les feuilles de pâte, puis la garniture aux épinards,

Alterner les couches jusqu'à épuisement des ingrédients,

Terminer par la sauce au lait et le fromage râpé,

Enfourner 30 minutes jusqu'à gratin doré,

Servir chaud avec une salade verte croquante

Zoom Nutrition

Ces lasagnes sans viande ni crème sont riches en fibres et calcium, grâce aux épinards et à la ricotta qui apporte douceur et protéines.

Elles restent légères tout en étant rassasiantes, et conviennent parfaitement à un déjeuner hivernal équilibré.

Tu peux les préparer à l'avance et les réchauffer sans perdre leur fondant !

Ingrédients

- 8 feuilles de lasagnes
- 600 g d'épinards frais ou surgelés
- 250 g de ricotta
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 20 g de fécule de maïs
- 40 g de fromage râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Noix de muscade,
- Poivre et sel fin

Œufs brouillés d'hiver – épinards fondants et pain doré



Préparation : 10 mn



Cuisson : 8 mn



Portions : 2



Saison : Hiver

Ingrédients

- 4 œufs entiers
- 1 c. à soupe de lait demi-écrémé
- 200 g d'épinards frais
- 2 tranches de pain de campagne
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 noisette de beurre doux
- Sel, poivre du moulin
- Ciboulette fraîche (facultatif)

Mise en oeuvre

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire tomber les épinards quelques minutes,

Battre les œufs avec le lait, saler et poivrer,

Faire fondre le beurre dans une autre poêle, verser les œufs et cuire doucement en remuant,

Arrêter la cuisson quand les œufs sont encore légèrement crémeux,

Toaster le pain de campagne,

Servir les œufs brouillés avec les épinards et les tranches de pain doré.

Zoom Nutrition

Ce plat équilibré combine protéines, fibres et bons glucides.

Les œufs t'apportent des acides aminés essentiels, et les épinards, du fer et du magnésium pour l'énergie et la récupération.

C'est une idée parfaite pour un dîner léger, ou un brunch salé qui réchauffe sans faire grimper les calories.

 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Dos de cabillaud rôti et petits légumes d'hiver



Préparation : 10 mn



Cuisson : 8 mn



Portions : 2



Saison : Toute l'année

Ingrédients

- 2 dos de cabillaud (120 g chacun)
- 2 carottes moyennes (160 g)
- 1 petit poireau
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 noisette de beurre doux (5 g)
- ½ citron (jus)
- Sel fin, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Eplucher les carottes et les couper en petits dés,
Nettoyer le poireau et le tailler finement,
Emincer l'échalote,
Faire revenir les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 5 à 7 minutes à feu moyen,

Chauffer une poêle antiadhésive avec un filet d'huile,
Déposer les dos de cabillaud et faire dorer rapidement chaque face (30 à 45 secondes),
Transférer les pavés dans un plat allant au four,
Enfourner à 180 °C pendant 8 à 10 minutes selon l'épaisseur,

Réchauffer brièvement les légumes,
Ajouter une noisette de beurre et un filet de jus de citron,
Dresser les légumes dans les assiettes,
Déposer le cabillaud dessus,
Arroser d'un peu de jus de cuisson et
Parsemer de cresson ou de persil.

🔍 Zoom Nutrition

Un plat léger, riche en protéines maigres et pauvre en matières grasses. Parfait pour un dîner équilibré, sans sensation de lourdeur.

Finalement ce type de résultat est facile à obtenir. Le secret : Avoir une bonne poêle anti adhésive et ne pas oublier la matière grasse.

Les légumes d'hiver apportent fibres et antioxydants, tandis que le cabillaud fournit des oméga-3 essentiels pour le cœur et le tonus.

Flamiche légère aux poireaux et œufs fermiers



Préparation : 20 mn



Cuisson : 40 mn - Four 180°C



Portions : 4 à 6 parts



Saison : Automne et Hiver

Ingrédients

- 1 pâte brisée pur beurre (200 g)
- 3 gros poireaux (environ 500 g)
- 3 œufs entiers moyens
- 200 ml de lait ½ écrémé
- 50 ml de crème fraîche entière
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel fin, poivre du moulin
- Muscade (facultatif)

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte et la piquer à la fourchette,

Nettoyer et émincer les poireaux,

Faire revenir les poireaux dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres,

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

Ajouter les poireaux cuits dans l'appareil, saler, poivrer et muscader légèrement,

Verser le mélange sur la pâte,

Enfourner pendant environ 35 minutes jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée,

Laisser tiédir quelques minutes avant de couper,

Servir chaude ou tiède, accompagnée d'une salade verte

Zoom Nutrition

Cette flamiche est douce, rassasiante et parfaitement équilibrée.

Les poireaux apportent des fibres et des antioxydants, tandis que les œufs garantissent un bon apport en protéines.

Déguste-en une part avec une salade verte et un fruit pour un repas complet et léger, parfait le soir ou à emporter.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Mon gratin d'hiver préféré : chou-fleur & Comté



Préparation : 20 mn



Cuisson : 25 mn - Four 190°C



Portions : 4 à 6 parts



Saison : Hiver

Ingrédients

- 1 chou-fleur moyen (env. 800 g)
- 40 g de farine de blé T55
- 20 g de beurre doux
- 500 ml de lait ½ écrémé
- 80 g de Comté râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel fin, poivre du moulin

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 190 °C,

Détailler le chou-fleur en bouquets

Les cuire à la vapeur pendant 15 minutes

Faire fondre le beurre dans une casserole,

Ajouter la farine et mélanger à feu doux,

Verser progressivement le lait tout en fouettant jusqu'à épaississement,

Assaisonner de sel, poivre et muscade,

Incorporer la moitié du Comté dans la sauce,

Disposer le chou-fleur dans un plat à gratin et napper de sauce,

Parsemer du reste de Comté râpé,

Enfourner au four à 190°C 15 minutes,

Passer 2 à 3 minutes sous le gril pour dorer le dessus

Zoom Nutrition

Sers ce gratin au déjeuner ou au dîner, selon ton envie.

Il apporte déjà le produit laitier, mais il a besoin d'un petit coup de pouce côté protéines et féculents.

Ajoute un peu de poisson ou de volaille, et une cuillère de riz ou de boulgour : ton assiette sera parfaitement complète.

Ose la raie !

Une recette légère et pleine de caractère



Préparation : 20 mn



Cuisson : 25 mn - Four 190°C



Portions : 2



Saison : Automne et Hiver

Ingrédients

- 2 ailes de raie
- 1 citron jaune
- 1 c. à soupe de câpres au vinaigre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 600 ml d'eau
- 120 g de riz complet cru
- 1 c. à café de vinaigre blanc
- Poivre du moulin,
- Aneth ou persil frais

Mise en oeuvre

Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée avec le vinaigre blanc,
Plonger les ailes de raie et cuire 10 minutes à frémissement,
Égoutter délicatement le poisson et le garder au chaud,
Faire cuire le riz complet dans une autre casserole selon les indications du paquet,

PREPARATION SAUCE CAPRES

Presser le citron et mélanger le jus avec l'huile d'olive,
Ajouter les câpres et un peu de poivre dans cette sauce,

Disposer la raie dans les assiettes,
Napper avec la sauce citron-câpres,

Servir avec le riz complet et quelques herbes fraîches pour la touche finale.

Zoom Nutrition

Oserais-tu cuisiner la raie ?

Ce poisson un peu oublié mérite de revenir dans nos assiettes : il est tendre, digeste et bien plus abordable que beaucoup d'autres.

Accompagne-le d'un peu de riz complet et tu obtiens un repas équilibré, riche en protéines et en fibres, sans aucune lourdeur.

Tajine maison : facile, équilibré et plein de soleil



Préparation : 20 mn



Cuisson : 45 mn - Feu doux



Portions : 4



Saison : Toute l'année

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet fermier
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 2 citrons confits
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 150 ml d'eau
- Coriandre fraîche (facultatif)

Mise en oeuvre

Émincer les oignons et hacher l'ail,
Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte,
Faire revenir les morceaux de poulet jusqu'à légère coloration,
Ajouter les oignons, l'ail, le curcuma et le gingembre,
Mélanger et laisser revenir 2 minutes pour développer les arômes,
Verser l'eau, couvrir et laisser mijoter 35 minutes à feu doux,
Ajouter les olives et les citrons confits coupés en quartiers,
Prolonger la cuisson 10 minutes à découvert pour épaissir la sauce,
Rectifier l'assaisonnement si besoin,
Parsemer de coriandre fraîche avant de servir.

Zoom Nutrition

Un plat complet et parfumé, parfait pour le midi.

Le poulet t'apporte des protéines maigres et les épices remplacent avantageusement le sel.

Tu peux l'accompagner de semoule, de boulgour ou d'un peu de riz pour compléter les féculents.

Mon secret pour un risotto léger et plein de goût



Préparation : 15 mn



Cuisson : 25 mn - Feu doux



Portions : 2



Saison : Automne et hiver

Ingrédients

- 120 g de riz arborio
- 200 g de champignons de Paris frais
- 1 oignon jaune moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 400 ml de bouillon de légumes chaud
- 30 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de crème fraîche entière
- Poivre du moulin, persil ou thym frais

Mise en oeuvre

Nettoyer et émincer les champignons,
Éplucher puis hacher l'oignon et l'ail,
Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive,
Ajouter les champignons et l'ail, cuire 5 minutes,
Verser le riz et le nacer 1 à 2 minutes en remuant,
Ajouter une louche de bouillon chaud, mélanger jusqu'à absorption,
Poursuivre en ajoutant le bouillon petit à petit jusqu'à ce que le riz soit crémeux,
Incorporer la crème et le parmesan en fin de cuisson — c'est là mon secret : **juste une cuillère** suffit pour un crémeux parfait sans excès,
Poivrer, mélanger doucement et laisser reposer 2 minutes,
Servir chaud, parsemé de persil ou de thym frais.



Zoom Nutrition

Ce risotto est une belle alternative aux plats riches : peu de matière grasse, mais tout le crémeux grâce à la juste dose de crème et de parmesan.

Tu peux l'accompagner d'une protéine légère comme du poulet ou du poisson blanc.

Un plat complet, doux et réconfortant pour les soirs d'hiver.

Filet mignon : festif, savoureux... et diététique !



Préparation : 20 mn



Cuisson : 25 mn - Feu doux



Portions : 4



Saison : Automne et hiver

Ingrédients

- 2 filets mignon (250 g chacun)
- 480 g de pommes de terre
- 300g de carottes
- 1 échalote
- 150 ml de vin rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de fécule de maïs
- 150 ml de fond de veau (ou bouillon de bœuf léger)
- Poivre du moulin et sel
- Herbes fraîches (thym, romarin)

Mise en oeuvre

Éplucher les carottes et les pommes de terre,
Les couper en bâtonnets ou en cubes réguliers,
Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive,
Faire rôtir les légumes à feu moyen 20 minutes en les retournant régulièrement,
Ciseler l'échalote,
Dans une autre poêle, saisir le filet mignon entier 3 minutes sur chaque face,
Baisser le feu, couvrir et poursuivre la cuisson 10 à 12 minutes pour garder le moelleux,
Déglicer avec le vin rouge, ajouter l'échalote et le fond de veau,
Laisser réduire quelques minutes,
Délayer la fécule dans un peu d'eau et l'incorporer pour lier la sauce,
Poivrer, trancher le filet et servir aussitôt avec les légumes rôtis.

Zoom Nutrition

Pendant les fêtes, tu peux garder ton équilibre sans te frustrer.

Une viande tendre, des légumes rôtis, une sauce légère... tout y est.

C'est exactement ça, manger "raisonnable" sans se priver du plaisir de bien manger.



Les desserts

> Des desserts légers qui réchauffent le cœur

1. Tiramisu crémeux, léger comme une plume
2. Un gâteau à l'orange plein de soleil... et léger comme un nuage
3. Crème au chocolat fondante et légère à souhait
4. Tarte au citron légère et fondante
5. Compotée pomme poire et cannelle
6. Recette Bûche de Noël très facile et légère
7. Compote pomme et cannelle
8. Tarte rustique aux poires et éclats de noix
9. Riz au lait à la vanille, fondant et réconfortant
10. Œuf au lait, la douceur régressive sans excès
11. Beurre de pomme & amande La pâte à tartiner healthy
12. Far breton léger – Le goût d'antan, la juste gourmandise
13. Crème vanille maison – Onctueuse, simple et si légère
14. Biscuits de Noël – Le parfum d'hiver qui embaume la cuisine
15. Galette des rois – Tradition gourmande, version diététique
16. Moelleux à la clémentine - Douceur d'hiver vitaminée



Tiramisu crémeux, léger comme une plume



Préparation : 25 mn



Cuisson : Aucune



Portions : 4



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 7 petits suisses nature
- 2 œufs moyens
- 40 g de sucre de canne blond
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 12 biscuits à la cuillère maison
- 200 ml de café filtre maison
- 10 g de cacao en poudre non sucré
- 1 à 2 c. à s. de lait demi-écrémé

Mise en oeuvre

Séparer les blancs des jaunes d'œufs

Fouetter les jaunes avec le sucre et la vanille jusqu'à obtenir un mélange clair

Incorporer les petits suisses et ajouter un peu de lait si la crème paraît trop épaisse

Monter les blancs en neige ferme puis les incorporer délicatement à la préparation

Préparer le café et le verser dans une assiette creuse

Tremper rapidement les biscuits dans le café puis les disposer dans un plat

Recouvrir d'une couche de crème et alterner biscuits et crème jusqu'à épuisement des ingrédients

Terminer par une couche de crème puis saupoudrer de cacao non sucré

Couvrir et placer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant dégustation

Zoom Nutrition

Ce tiramisu léger mise sur les petits suisses, riches en protéines et moins gras qu'un mascarpone. Vous pouvez viser aussi le fromage frais à 0% mais la saveur sera moins sympathique.

Servez une petite part de 100 g après un repas équilibré, précédé de légumes et d'un plat simple, afin de finir sur une note sucrée légère et satisfaisante.

Le café et le cacao apportent du goût sans sucre ajouté excessivement et limitent la charge glycémique du dessert.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste



Un gâteau à l'orange plein de soleil... et léger comme un nuage



Préparation : 10 mn



Cuisson : 40 mn four 180°C



Moule : 20 cm long X 8.5 large



Saison : Hiver

Ingrédients

- 3 œufs entiers (env. 150g)
- 60 g de sucre de canne
- 35 g d'huile de Tournesol
- 100 g de compote de pomme SSA
- 170 g de farine de blé T45
- 40 g de farine complète T80 / T110
- 10 g de levure chimique
- 1 orange (jus + zeste = 45ml)
- 1 pincée de sel

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C,
Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse,
Ajouter l'huile et la compote de pomme sans sucre ajouté (SSA),
Incorporer les farines et la levure bien tamisées,
Verser le jus et le zeste d'orange,
Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène,
Verser dans un moule à cake légèrement beurré,
Enfourner 40 minutes jusqu'à ce que la lame du couteau ressorte sèche,
Laisser refroidir totalement avant de démouler,
Décorer avec quelques zestes d'orange frais avant de servir.

Zoom Nutrition

Tu peux savourer ce cake à l'orange sans culpabilité : avec environ 260 kcal pour 100 g, il reste bien plus léger qu'un cake industriel (souvent à plus de 380 kcal).

La compote remplace une partie du beurre tout en gardant le moelleux, et la farine complète ajoute des fibres qui prolongent la satiété. Et j'ai sérieusement réduit la quantité de sucre.

Un bon équilibre entre plaisir et raison, parfait pour accompagner un thé ou un café d'hiver — et tout à fait compatible avec une alimentation équilibrée.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Crème au chocolat fondante et légère à souhait



Mise en oeuvre

Mélanger la fécule, le sucre, le cacao dans une casserole,

Délayer progressivement avec le lait froid en fouettant,

Ajouter l'œuf battu et la vanille,

Faire chauffer à feu doux tout en remuant,

Laisser épaissir jusqu'à une texture fluide,

Verser dans 4 ramequins,

Laisser refroidir et épaissir puis placer au réfrigérateur au moins 4 h,

Servir bien frais avec quelques copeaux de chocolat ou une pincée de cacao.



Préparation : 5 mn



Cuisson : 10 mn



Portions : 4 Ramequins



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 20 g de cacao non sucré
- 40 g de sucre de table
- 20 g de fécule de maïs
- 1 œuf entier
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Zoom Nutrition

Tu n'es plus obligée de renoncer à ce type de dessert.

Cette crème au chocolat apporte environ 95 kcal pour 100 g, soit 10 à 15% en moins d'une crème dessert du commerce mais surtout avec **50% en moins de sucre** et aucun additif.

Naturelle, riche en protéines et en calcium, elle t'offre un vrai goût de chocolat et un dessert équilibré, idéal pour la fin d'un repas d'hiver.

Tarte au citron légère et fondante



Préparation : 25 mn



Cuisson : 30 mn Four 180°C



Moule : Tarte de 26 à 28 cm



Saison : Annuelle

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180 °C.

Préparer la pâte en mélangeant la farine, le sucre, le sel, le beurre et les jaunes d'œufs,

Former une boule homogène, étaler et foncer un moule à tarte,

Piquer le fond et cuire à blanc 15 minutes,

Pendant ce temps, fouetter les œufs, le sucre et la fécule,

Ajouter le jus et les zestes de citron,

Faire chauffer à feu doux jusqu'à épaississement,

Incorporer le beurre hors du feu et lisser la crème,

Verser la crème sur la pâte précuite,

Poursuivre la cuisson 10 à 12 minutes, puis laisser refroidir avant dégustation.

Ingrédients

Crème citron

- 4 citrons jaunes (jus et zestes)
- 100 g de sucre de table
- 3 œufs entiers
- 25 g de fécule de maïs
- 50 g de beurre doux

Pâte sablée légère

- 240 g de farine de blé
- 2 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre de table
- 80 g de beurre doux
- 2 pincées de sel fin

Zoom Nutrition

Tu vas adorer cette version plus légère de la tarte au citron : moins de sucre, moins de beurre, mais toujours aussi fondante et acidulée. Une part d'environ 100 g apporte autour de 200 kcal, soit bien moins qu'une tarte classique souvent à 350 kcal.

Savoure la en fin de repas, avec un thé vert ou une infusion pour un plaisir tout en légèreté.

Tu peux réaliser aussi de la meringue avec les 2 blancs qui restent.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Compotée pomme poire et cannelle



Préparation : 10 mn



Cuisson : 20 mn



Portions : 4



Saison : Automne et hiver

Ingrédients

- 3 pommes (environ 450 g)
- 2 poires (environ 300 g)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 c. à café de vanille liquide
- 1 c. à soupe d'eau

Mise en oeuvre

Éplucher les fruits et les couper en morceaux,
Verser l'eau et le jus de citron dans une casserole,
Ajouter les pommes, les poires, la cannelle,
Faire chauffer à feu moyen sans couvrir,
Laisser compoter 10 à 15 minutes en remuant régulièrement,
Écraser à la fourchette pour garder quelques morceaux,
Ajouter la vanille en fin de cuisson,
Mélanger pour homogénéiser,
Laisser tiédir avant de répartir dans des ramequins,
Servir tiède ou froid selon l'envie.

Zoom Nutrition

Tu peux savourer cette compotée : 100 % fruits, sans sucre ajouté et riche en fibres, elle apporte seulement 58 kcal pour 100 g, soit l'équivalent d'une compote du commerce... mais **sans additifs ni conservateurs**. Naturellement sucrée grâce aux pommes et aux poires bien mûres, elle termine le repas sur une note douce et légère.
À déguster seule ou avec un peu de yaourt nature pour un plaisir simple et équilibré.

Recette Bûche de Noël très facile et légère



Mise en oeuvre

GÉNOISE

Fouetter les œufs avec le sucre 5 à 7 min ,
Incorporer la farine tamisée à la spatule,
Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson,
Cuire 8 à 10 min à 170 °C,
Laisser refroidir sur papier sulfurisé.

GARNITURE CHOCOLATÉE ET POIRE

Mélanger le fromage frais, le sucre et le cacao non sucré,
Découper les poires en fins bâtonnets,
Étaler la moitié de la crème sur la génoise froide,
Répartir les bâtonnets de poire,
Rouler délicatement avec le papier cuisson,
Fermer la jointure dessous,
Réserver 1 h au réfrigérateur.

COUVERTURE ET DÉCORATION

Recouvrir la bûche du reste de crème au chocolat,
Lisser ou strier à la spatule selon l'effet souhaité,
Saupoudrer de noix de coco râpée et de copeaux de chocolat,
Placer la bûche au congélateur,
Sortir 2 h avant dégustation,
Découper des tranches d'environ 2 cm pour le service.



Préparation : 30 mn



Cuisson : 30 mn



Portions : 8 à 10 parts



Saison : Annuelle

Ingrédients

LA GENOISE

- 3 œufs (160 g)
- 80 g de farine de Blé T45/T55
- 80 gr de sucre de table

LA CREME CHOCOLATEE

- 6 Fromages frais de 60 gr 0%
- 35 g de sucre en poudre
- 20 gr de cacao poudre non sucré
- 1 bouchon de rhum
- 1 poire Williams

MERINGUES

- 1 blanc d'oeuf de 25 gr
- 25 gr de sucre blanc en poudre

Zoom Nutrition

Tu peux profiter pleinement de cette bûche sans culpabiliser : elle reste deux fois plus légère qu'une bûche classique, grâce à la génoise fine et à la crème au fromage frais à la place du beurre.

Cette recette est un véritable coup de cœur pour moi. Je l'ai même réalisé en vidéo sur ma chaîne YouTube. Si tu veux voir concrètement les étapes. Une part te permet de finir ton repas de fête sur une note chocolatée et gourmande, sans alourdir ta digestion. À savourer en toute sérénité autour d'un café ou d'une infusion.

O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Compote pomme et cannelle



Mise en oeuvre

Éplucher les pommes et les couper en morceaux,
Verser l'eau et le jus de citron dans une casserole,
Ajouter les pommes, la cannelle,
Faire chauffer à feu moyen et couvrir,
Laisser compoter 15 à 20 minutes à couvert,
Mixer les pommes à la fourchette,
Ajouter la vanille en fin de cuisson,
Mélanger pour homogénéiser,
Laisser tiédir avant de répartir dans des ramequins,
Servir tiède ou froid selon la saison.



Préparation : 10 mn



Cuisson : 15 à 20 mn



Portions : 6-7 pots de 100g



Saison : Annuelle

Zoom Nutrition

Tu peux savourer cette compote sans sucre ajouté aussi souvent que tu veux : elle apporte seulement 55 kcal pour 100 g, avec la douceur naturelle des pommes et les bienfaits de la cannelle.

Riche en fibres et très digeste, elle termine ton repas sur une note légère et rassurante.

Déguste-la seule ou avec un peu de fromage blanc pour plus de fondant.

Ingrédients

- 5 pommes (environ 750 g)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1 c. à café de vanille liquide
- 2 c. à soupe d'eau

Tarte rustique aux poires et éclats de noix



Préparation : 15 mn



Cuisson : 35 mn - 180°C



Portions : 6 à 8



Saison : Automne et hiver

Ingrédients

- 3 poires mûres (environ 450 g)
- 180 g de farine de blé
- 80 g de beurre doux
- 40g d'eau
- 1 pincée de sel
- 30 g de sucre de canne
- 20 g de noix concassées
- 1 c. à café de cannelle moulue

Mise en oeuvre

PREPARATION DE LA PATE

Mélanger la farine, le sucre, le sel et l'eau
Ajouter le beurre en morceaux et sabler la pâte du bout des doigts,
Laisser reposer 10 minutes,
Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson,

MONTAGE & CUISSON

Disposer les quartiers de poire au centre en laissant 3 cm de bord,
Saupoudrer de cannelle et de quelques éclats de noix,
Replier les bords de la pâte sur les fruits,

Enfourner 35 min à 180 °C jusqu'à ce qu'elle soit dorée,
Servir tiède ou à température ambiante.

Zoom Nutrition

Tu peux te régaler sans culpabilité : cette tarte rustique maison apporte environ 180 kcal pour 100 g, bien moins sucrée et plus naturelle qu'une tarte pâtissière.

Les poires t'apportent des fibres et un doux parfum d'hiver, les noix de bons acides gras.

Idéale en fin de repas avec un thé ou un yaourt nature pour un équilibre parfait.

Riz au lait à la vanille, fondant et réconfortant

Mise en oeuvre



Préparation : 5 mn



Cuisson : 30 mn



Portions : 4



Saison : Annuelle

Faire chauffer le lait avec la cannelle et la vanille,
Ajouter le riz et le sel dans le lait chaud,
Cuire à feu doux 25 à 30 min en remuant régulièrement,
Vérifier la texture : le riz doit être tendre et crémeux,
Incorporer le sucre en fin de cuisson,
Mélanger jusqu'à parfaite dissolution,
Répartir dans des ramequins,
Laisser tiédir puis placer au réfrigérateur,
Servir frais, saupoudré d'un peu de cannelle,
Ajouter quelques éclats de noisettes ou d'amandes au moment de servir.

Zoom Nutrition

Ce riz au lait crémeux t'apporte tout le réconfort de l'hiver sans excès : environ 115 kcal pour 100 g, soit bien moins qu'une version traditionnelle.

Le lait t'apporte du calcium et des protéines rassasiantes, tandis que le riz diffuse une énergie douce et digeste.

À savourer tiède ou frais en fin de repas, ou en collation avec un fruit pour un équilibre parfait entre plaisir et légèreté.

Ingrédients

- 100 g de riz rond à dessert
- 1L de lait demi-écrémé
- 60 g de sucre de table
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 1 pincée de sel

Ouf au lait, la douceur régressive sans excès



Préparation : 5 mn



Cuisson : 35 mn à 160°C



Portions : 6 à 7 pots 100g



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 3 œufs entiers
- 30 g de sucre de table
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de caramel liquide

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 160 °C,
Faire chauffer le lait avec la vanille jusqu'à frémissement,
Fouetter les œufs avec le sucre et le sel,
Verser le lait chaud sur les œufs en mélangeant doucement,
Verser une cuillère de caramel dans chaque ramequin,
Répartir la préparation par-dessus,
Déposer les ramequins dans un plat rempli d'eau chaude,
Cuire 35 min à 160 °C au bain-marie,
Laisser tiédir avant de réfrigérer,
Servir frais pour une texture douce et fondante.

Zoom Nutrition

Quand tu veux un dessert chaud, simple et réconfortant, cet œuf au lait est ton allié. Moins de 100 kcal pour 100 g, de bons œufs, du vrai lait et juste ce qu'il faut de sucre pour une texture fondante et naturelle.

À déguster bien frais ou légèrement tiède, selon ton envie du moment.

Beurre de pomme & amande

La pâte à tartiner healthy

Mise en oeuvre



Préparation : 15 mn



Cuisson : 30 mn casserole



Portions : 300 gr



Saison : Automne et hiver

Laver, éplucher les pommes,
Couper en morceaux,
Cuire les pommes à la casserole et à découvert,
Laisser cuire longtemps pour bien réduire et évaporer,
Mixer finement les pommes cuites pour obtenir une compote épaisse et sèche,
Ajouter le jus de citron et la cannelle,

Mixer la poudre d'amande pendant 5 à 7 mn,
Obtenir une purée crémeuse,

Mélanger la compote de pommes refroidie avec la purée d'amande,

Transférer dans un bocal hermétique,
Servir à température ambiante.

🔍 Zoom Nutrition

Oublie le Nutella ! Cette tartinade maison associe **fibres** et **bons lipides** , pour t'offrir une alternative saine et rassasiante.

Les amandes t'apportent des oméga-9 et de bons lipides pour ton cœur, tandis que la pomme apporte la touche douce et fruitée.

À déguster sur du pain au levain ou aux graines, des pancakes ou même une crêpe. **Mais attention :** **healthy** ne veut pas dire à volonté 😊 **Une cuillère à café suffit** pour se faire plaisir sans excès

Ingrédients

- 300 g de pommes
- 125 g de poudre d'amande
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café de cannelle moulue (facultatif)

Far breton léger – Le goût d’antan, la juste gourmandise

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C,

Faire tiédir le lait dans une casserole,

Battre les œufs avec le sucre et le sel au saladier,

Ajouter le rhum si souhaité,

Ajouter la farine tamisée et mélanger jusqu’à obtenir une pâte homogène,

Verser le lait tiède progressivement tout en fouettant,

Beurrer un plat à gratin et y déposer les pruneaux,

Verser la préparation liquide sur les fruits,

Enfourner 50 minutes => doré et tremblant,

Laisser refroidir 6h avant de découper en parts.

Zoom Nutrition

Un grand classique breton revisité sans excès ! Riche en calcium et protéines grâce au lait et aux œufs, ce dessert reste nourrissant et naturellement sucré par les pruneaux.

Une portion de 100 g apporte environ 150 kcal — parfaite en dessert du dimanche ou au goûter, accompagnée d’un thé ou d’une autre boisson chaude non sucrée. 🍌



Préparation : 10 mn



Cuisson : 50 mn à 180°C



Portions : 8 à 10 parts



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 1 L de lait demi-écrémé
- 4 œufs entiers moyens
- 120 g de farine de blé T55
- 75 g de sucre de table
- 200 g de pruneaux dénoyautés
- 1 c. à soupe de rhum (facultatif)
- 1 pincée de sel fin
- 10 g de beurre doux pour le moule

Crème vanille maison

Onctueuse, simple et si légère

Mise en oeuvre



Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue,
Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre et la
fécule,

Verser le lait chaud en filet tout en fouettant,
Reverser la préparation dans la casserole,
Cuire à feu doux en remuant jusqu'à épaississement,

Verser la crème dans des ramequins,
Laisser tiédir puis placer au réfrigérateur,
Servir bien frais !



Préparation : 5 mn



Cuisson : 10 mn casserole



Portions : 5 à 6 pots



Saison : Annuelle

Ingrédients

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 2 œufs entiers moyens
- 40 g de sucre de table
- 20 g de fécule de maïs
- 1 gousse de vanille

Zoom Nutrition

Cette crème à la vanille fait partie des petits plaisirs
simples qu'on peut savourer sans crainte.

Avec seulement 92 kcal pour 100 g, elle reste plus
légère qu'une crème dessert industrielle.

Le lait et les œufs t'apportent des protéines et du
calcium, parfaits pour terminer ton repas sur une note
douce et équilibrée.

À déguster bien fraîche, avec un fruit ou un café ☕

Biscuits de Noël – Le parfum d'hiver qui embaume la cuisine

Mise en oeuvre



Mélanger la farine, le sel et les épices dans un saladier,
Ajouter le beurre en petits morceaux et sabler la pâte du bout des doigts,
Incorporer le sucre, le miel et l'œuf,
Former une boule et filmer la pâte,
Réserver 30 minutes au réfrigérateur,
Étaler la pâte sur un plan fariné,
Découper les formes à l'emporte-pièce,
Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson,
Enfourner 10 à 12 minutes jusqu'à légère coloration,
Laisser refroidir sur une grille avant dégustation.



Préparation : 15 mn



Cuisson : 10 mn à 180°C



Portions : 20 mini biscuits



Saison : Hiver - Fêtes

Zoom Nutrition

Ces biscuits sont parfaits pour se faire plaisir pendant les fêtes sans excès.

Leur richesse en épices naturelles et leur teneur modérée en sucre en font une option bien plus saine que les versions industrielles.

1 ou 2 petits biscuits avec un thé ou un café, pour un instant cocooning et réconfortant sans compromettre ton équilibre alimentaire 🌟

Ingrédients

- 250 g de farine de blé T55
- 100 g de beurre doux
- 80 g de sucre de canne blond
- 1 œuf moyen
- 1 c. à café de cannelle moulue
- ½ c. à café de gingembre moulu
- 1 pincée de sel fin
- 1 c. à soupe de miel liquide



Galette des rois – Tradition gourmande, version diététique

Mise en oeuvre

► Préparer la crème pâtissière légère

Fouetter le jaune d'œuf + 15g de sucre + la fécule,
Chauffer le lait dans une petite casserole,
Verser le lait chaud en filet tout en fouettant,
Remettre sur feu doux et cuire jusqu'à épaississement,

► Préparer la crème d'amande

Battre l'œuf entier avec les 35 g de sucre restant,
Ajouter le beurre pommade, la poudre d'amande et l'extrait d'amande amère,
Mélanger jusqu'à obtenir une crème homogène,

► Assembler la frangipane

Incorporer la crème pâtissière à la crème d'amande,
Mélanger délicatement et obtenir une texture lisse,
Laisser refroidir plusieurs heures

► Montage et cuisson

Étaler la frangipane froide sur la première pâte,
Recouvrir de la deuxième pâte, sceller les bords et dorer,
Enfourner 45 à 60 min à 180°C jusqu'à belle coloration dorée.

🔍 Zoom Nutrition

Cette galette garde le goût authentique de la frangipane, mais avec 40 % de beurre et de sucre en moins qu'une version classique.

Une part (1/8 de galette de 28 cm) apporte environ 340 kcal. À savourer **1 à 2 fois par semaine maximum**, en fin de repas léger après un poisson papillote par exemple. 🍷



Préparation : 30 mn



Cuisson : 45-60 mn



Portions : 1 galette de 28 cm



Saison : Hiver - Janvier

Ingrédients

- 125 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre de table
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 15 g de fécule de maïs
- 130 ml de lait demi-écrémé
- 25 g de beurre doux pommade
- 1 c. à café d'extrait d'amande amère (facultatif)
- 2 abaisses de pâte feuilletée

Moelleux à la clémentine – Douceur d'hiver vitaminée



Préparation : 10 mn



Cuisson : 30 mn four 180°C



Portions : 8



Saison : Hiver

Ingrédients

- 4 clémentines moyennes
- 1 yaourt nature (125 g)
- 150 g de farine de blé T55
- 40 g de sucre de table
- 2 œufs entiers moyens
- 30 ml d'huile de Tournesol
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel fin

Mise en oeuvre

Préchauffer le four à 180°C,
Prélever le zeste et le jus de deux clémentines,
Peler les deux autres et réserver les quartiers,
Fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse,
Ajouter le yaourt, l'huile, le jus et le zeste des clémentines,
Incorporer la farine, la levure et la pincée de sel,
Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène,
Verser la préparation dans un moule de 22 à 24 cm,
Disposer les quartiers sur le dessus en les enfonçant légèrement,
Cuire 30 minutes à 180°C, laisser tiédir avant de démouler.

Zoom Nutrition

Tu peux te faire plaisir: Ton palais et tes yeux ! Même quand tu fais attention à ta ligne !

Le gâteau en est la preuve : peu de sucre, pas de beurre et un vrai goût de clémentine.

Et avoue qu'il en jette, non ? Ses couleurs mettent du soleil dans l'hiver !

Déguste le sans culpabilité : une simple part suffit pour terminer ton repas tout en douceur