

MORGANE MILIN
DIÉTÉTICIENNE - HYPNOTHÉRAPEUTE

L'INSTANT NOURRISSANT : MA PARENTHÈSE RESSOURCE

Les ateliers diététiques de la
Ligue contre le cancer – Antenne de Dinan



Bienvenue dans votre parenthèse ressource nourrissante

Ce livret est bien plus qu'un recueil de recettes. C'est un compagnon de route conçu pour prolonger nos échanges et vous offrir un espace de douceur.

Face à la maladie et aux traitements, l'alimentation devient souvent un sujet de tension. Ici, on change de jeu : on ne se bat plus contre son corps, on collabore avec lui. Que ce soit pour retrouver de l'énergie, apaiser son système digestif ou simplement se faire plaisir, l'objectif est de restaurer un dialogue serein avec votre assiette.

Bonne lecture, Morgane



Je suis ravie de partager ces clés avec vous. Osez briller, osez manger, osez être vous-même. L'équilibre n'est pas une destination figée, c'est un chemin qui se parcourt avec bienveillance et plaisir.

Morgane

LE CHEMIN DE VOTRE EXPLORATION

- **01.** L'Alimentation : Votre alliée ressource : Changer de regard sur votre assiette
- **02.** L'Écosystème intérieur & l'INCa : Les repères essentiels pour soutenir votre santé durable.
- **03.** Le Corps en mouvement : Poids et Traitements Naviguer entre les changements avec douceur et bienveillance.
- **04.** La Pleine Conscience au menu : Retrouver ses sensations pour un juste rassasiement.
- **05.** L'Assiette Ressource : Mes Fondamentaux Composer une assiette vivante, colorée et équilibrée.
- L'instant peps: Les recettes

CE LIVRET EST UN OUTIL DE SENSIBILISATION ET DE PARTAGE D'INFORMATIONS GÉNÉRALES. IL NE CONSTITUE PAS UN ACTE DE SOIN ET NE REMPLACE EN AUCUN CAS UNE CONSULTATION DIÉTÉTIQUE PERSONNALISÉE OU UN SUIVI MÉDICAL.



L'ALIMENTATION, VOTRE ALLIÉE RESSOURCE : CHANGER DE REGARD SUR VOTRE ASSIETTE

Face au cancer, l'alimentation est souvent perçue comme une contrainte, un calcul ou, parfois, un champ de bataille. Dans cette parenthèse, nous changeons de perspective. L'alimentation n'est pas un juge, c'est un acte de soin et un message de profonde bienveillance que vous envoyez à vos cellules.

Une approche "Vouloir" plutôt que "Devoir" Il ne s'agit pas de suivre un régime de plus, mais de construire une stratégie qui vous ressemble, adaptée à votre énergie du moment :

- Soutenir : Apporter les "briques" nécessaires (protéines de qualité, bons gras) pour aider votre corps à se réparer et à maintenir sa masse musculaire.
- Protéger : Faire la part belle aux antioxydants et aux fibres pour neutraliser le stress oxydatif et chouchouter votre microbiote.
- Savourer : Maintenir le plaisir gustatif. C'est ce plaisir qui stimule votre énergie et votre moral, des ingrédients essentiels à la guérison.

L'œil de la diet :

Il n'y a pas d'aliment "interdit". Il y a simplement des aliments que l'on invite plus ou moins souvent pour créer un environnement favorable à notre santé. Votre assiette doit rester un espace de liberté et de réconfort.

L'exercice "Peps" : L'intention du jour Chaque matin, avant même de penser aux calories ou aux nutriments, posez-vous cette question : « De quoi mon corps a-t-il vraiment besoin aujourd'hui ? De réconfort ? D'énergie ? De légèreté ? » Apprendre à répondre à ce besoin, c'est le premier pas pour cultiver votre instant nourrissant.



L'ÉCOSYSTÈME INTÉRIEUR & L'INCA : LES REPÈRES ESSENTIELS POUR SOUTENIR VOTRE SANTÉ.

Pour soutenir votre organisme, l'Institut National du Cancer (INCa) souligne des piliers fondamentaux. Ces repères ne sont pas des contraintes, mais des ressources pour stabiliser votre écosystème intérieur et favoriser un terrain de santé durable.

1. Ce qui protège votre écosystème

Certains choix alimentaires et d'hygiène de vie agissent comme de véritables boucliers pour vos cellules :

- Favoriser les fibres : Elles sont essentielles pour votre confort digestif et votre microbiote
- Miser sur les fruits et légumes : Pour faire le plein de vitamines et d'antioxydants protecteurs.
- Varier pour équilibrer : La diversité alimentaire est la clé pour ne manquer d'aucun nutriment.
- Bouger au quotidien : Pratiquer une activité physique régulière aide à maintenir votre poids de forme et à réduire la fatigue.

2. Ce qu'il est prudent de limiter (pas interdire)

L'objectif est de réduire les facteurs qui peuvent augmenter le stress de l'organisme ou favoriser l'inflammation :

- Les viandes rouges et la charcuterie : L'INCa recommande d'en limiter la consommation hebdomadaire.
- Le sel : Réduire les aliments très salés pour protéger votre système cardiovasculaire et digestif.
- Les boissons alcoolisées : Leur limitation est un facteur majeur de protection.
- La vigilance sur les compléments : Évitez l'automédication, notamment les compléments à base de bêta-carotène, sans avis médical

3. L'équilibre selon l'INCa : "L'assiette parfaite".

Plutôt que des calculs complexes, retenez cette structure visuelle pour vos repas:

- 1/2 de l'assiette : Des **légumes** pour les fibres et les couleurs.
- 1/4 de l'assiette : Des **féculents** (si possible complets) pour l'énergie durable.
- 1/4 de l'assiette : Des **protéines** (animales ou végétales) pour la structure du corps.

L'œil de la diet :

L'équilibre ne se fait pas sur un repas, mais sur la durée. Préférez de petites améliorations atteignables et qui vous correspondent plutôt que de grandes modifications intenables. Manger doit rester, avant tout, un plaisir et une source de satisfaction.

L'exercice "Peps" :

Le pas de côté. Regardez votre assiette standard. Sans tout changer, quelle petite amélioration pourriez-vous tester aujourd'hui ? Ajouter une couleur ? Remplacer un produit raffiné par sa version complète?



LE CORPS EN MOUVEMENT : POIDS ET TRAITEMENTS, NAVIGUER ENTRE LES CHANGEMENTS AVEC DOUCEUR ET BIENVEILLANCE.

Pendant le parcours de soins, l'alimentation est un véritable acte de soin qui doit s'adapter à votre réalité du moment, que vous fassiez face à un risque de dénutrition ou à une prise de poids. Votre corps fait de son mieux ; l'objectif est d'ajuster vos ressources sans lui imposer de pression supplémentaire.

1. Prévenir la dénutrition : Soutenir sa force

Si votre appétit diminue ou que vous perdez du poids, chaque bouchée doit devenir "précieuse" pour maintenir votre énergie et votre masse musculaire.

- Enrichir ses plats : Privilégiez les aliments à haute valeur énergétique en ajoutant systématiquement des matières grasses (huiles de qualité, beurre, crème) ou de la poudre d'amande dans vos préparations.
- Miser sur les protéines : Augmentez vos apports (œufs, poissons, laitages) pour aider le corps à se réparer.

- Astuces confort : Les aliments frais ou froids sont souvent mieux tolérés en cas de nausées ou de modifications du goût. Si besoin, tournez-vous vers des compléments nutritionnels oraux en pharmacie.

2. Prévenir la prise de poids : Stabiliser son équilibre

Certains traitements peuvent favoriser un stockage des graisses. Ici, on cherche à nourrir le corps sans le surcharger.

- Densité nutritionnelle : Privilégiez les aliments à faible densité énergétique, comme les légumes, qui apportent beaucoup de nutriments pour peu de calories.
- Régulations douces : Réduisez les aliments très sucrés, gras et supprimez l'alcool.
- Le mouvement : Pratiquez une activité physique régulière (environ 30 minutes par jour) pour aider votre métabolisme à se réguler.



3. Le plaisir comme boussole

Peu importe l'évolution de votre poids, le repas doit rester un moment de plaisir.

- Installez-vous confortablement et choisissez des plats qui vous font envie et qui sont appétissants pour vous.
- N'hésitez pas à revoir avec votre médecin la nécessité de régimes trop stricts imposés avant la maladie afin de retrouver de la souplesse.

L'œil de la diet :

Votre corps n'est pas votre ennemi. Il est le véhicule qui vous porte à travers cette épreuve. L'accompagner avec une alimentation adaptée, c'est lui dire merci.

L'exercice "Peps" :

Ma bulle de confort Au prochain repas, ne vous concentrez pas sur le contenu de l'assiette, mais sur l'environnement. Une jolie nappe, une musique douce, une position confortable... Comment pouvez-vous transformer ce moment en une véritable parenthèse de bien-être pour vous-même ?

LA PLEINE CONSCIENCE AU MENU : RETROUVER SES SENSATIONS POUR UN JUSTE RASSASIEMENT.

Dans le tourbillon des traitements et des rendez-vous médicaux, manger devient parfois un acte automatique ou une source d'anxiété. La pleine conscience (ou Mindful Eating) n'est pas une règle de plus, c'est une invitation à revenir à l'instant présent pour redécouvrir le plaisir de nourrir son corps.

Se reconnecter à ses signaux

Votre corps possède une boussole interne capable de vous indiquer ses besoins réels :

- La Faim : Ce besoin d'énergie qui se manifeste par un creux à l'estomac ou une baisse de concentration.
- Le Rassasiement : C'est le signal "stop". C'est ce moment précis où le plaisir gustatif diminue. La nourriture est toujours bonne, mais l'envie s'estompe.

L'œil de la diet :

Écouter son rassasiement, ce n'est pas se restreindre, c'est respecter son corps. C'est s'arrêter quand on est satisfait, pour rester léger et dynamique après le repas.

L'art de la dégustation

Pour que le cerveau reçoive l'information de satiété, il a besoin de temps (environ 20 minutes) et d'attention.

- Mangez assis et au calme, sans écrans.
- Posez vos couverts régulièrement entre les bouchées.
- Observez les textures et les saveurs : est-ce croquant, fondant, acide, sucré ?

L'exercice "Peps" :

La pause du milieu À la moitié de votre assiette, faites une pause de 30 secondes. Posez vos mains sur vos genoux, respirez profondément et posez-vous la question : « Sur une échelle de 1 à 10, où en est mon plaisir ? Ai-je encore besoin de carburant ou est-ce que je mange par habitude ? » Il n'y a pas de mauvaise réponse, seulement une observation curieuse.

Apaiser sa météo intérieure

Parfois, nous mangeons pour apaiser une émotion (peur, fatigue, tristesse). C'est ce qu'on appelle la faim émotionnelle.

- L'astuce ressource : Si vous sentez que vous mangez pour "calmer" une émotion, ne vous jugez pas. Accueillez cette faim avec douceur. Parfois, un grand verre d'eau infusée ou une respiration consciente peut aider à identifier le besoin réel (souvent un besoin de réconfort ou de repos).

La pleine conscience, c'est offrir à chaque bouchée toute votre attention. C'est transformer un simple repas en une véritable parenthèse ressource.

Morgane

L'ASSIETTE RESSOURCE :

MES FONDAMENTAUX

COMPOSER UNE ASSIETTE VIVANTE, COLORÉE ET ÉQUILBRÉE

On nous parle souvent de "manger équilibré" comme s'il fallait sortir une règle à calcul à chaque repas. Mais la réalité, c'est qu'il y a des jours où cuisiner est un plaisir, et d'autres où ouvrir le frigo demande un effort héroïque.

L'équilibre, ce n'est pas la perfection sur un seul repas, c'est une harmonie qui se crée sur la semaine. C'est une assiette qui travaille pour vous, pas une contrainte de plus sur votre liste.

Plutôt que de compter les calories, visualisons des volumes simples, comme un paysage dans votre assiette :

- Le Jardin (1/2 de l'assiette) : Les légumes (cuits, crus, en soupe, surgelés...). Ils apportent la vie, les couleurs et les fibres. Si les fibres vous chahutent le ventre, privilégiez le cuit et le fondant.
- L'Énergie (1/4 de l'assiette) : Les féculents (riz, pâtes, pommes de terre, quinoa, pain). C'est votre carburant pour avancer. Ne les oubliez pas, ils sont les gardiens de votre satiété.

- La Structure (1/4 de l'assiette) : Les protéines (poisson, œufs, viande, lentilles, tofu). Ce sont vos "briques" pour réparer les tissus et garder vos muscles solides.

Le petit "Peps" en plus (Les bons gras)

N'oubliez pas la petite touche de douceur : une belle huile d'olive, de colza, ou quelques noix. Ces "bons gras" sont essentiels pour votre cerveau et votre moral. Ils sont le liant qui rend l'assiette gourmande.

L'œil de la diet :

Je sais que parfois, le goût change, que les odeurs dérangent ou que l'appétit joue à cache-cache. Si un jour l'équilibre ressemble à un simple bol de riz avec un œuf parce que c'est tout ce qui passe : c'est OK. C'est aussi ça, l'équilibre : s'écouter et faire du mieux qu'on peut avec l'énergie du moment.

L'exercice "Peps" : L'assiette "Doudou" Parfois, l'équilibre passe par le réconfort. Quel est l'aliment qui vous fait du bien instantanément ? Comment pouvez-vous l'intégrer aujourd'hui en l'accompagnant d'un petit élément "ressource" (une touche de couleur ou une source de protéine) ?



L'INSTANT PEPS :

LES RECETTES

- Pancakes aux légumes
- Les Samossas aux rillettes de sardines
- Le clafoutis aux légumes du soleil
- La salade de pâtes au thon & petits légumes
- Le Curry de légumes & riz basmati
- La salade de courgettes crues
- La tarte tatin de panais, carottes & feta
- Le trifle aux fruits et éclats de biscuits
- La polenta crémeuse aux poires & crème de marrons
- Barres de céréales maison
- Fondant au chocolat "Cœur Tendre"
- Crumble croustillant aux fruits d'hiver
- Cocktail framboise-Thym

VOTRE CARNET DE RECETTES

"PEPS"

Oubliez les listes d'interdits et les contraintes.
Bienvenue dans une cuisine qui pétille, où chaque recette est une opportunité de nourrir vos cellules autant que vos sens.

Ce recueil regroupe les recettes "testées et approuvées" par les différents groupes lors de nos ateliers diététiques à l'Antenne de Dinan de la Ligue contre le cancer. Elles sont le reflet de nos moments de partage et de gourmandise.

C'est votre nouveau terrain d'exploration pour :

- Les Recettes Peps : Des préparations simples, pensées pour chouchouter votre microbiote et stabiliser votre énergie au quotidien.
- L'Inspiration : Des idées pour composer des assiettes qui s'adaptent à vous, selon vos besoins et votre vitalité du moment.
- Ces recettes sont des bases modulables : osez les adapter à vos goûts, à vos tolérances et à votre intuition, sans peur de mal faire.

Parce que manger doit rester une fête, rappelez-vous que le plaisir de savourer, c'est la vie aussi !

LES PANCAKES AUX LÉGUMES

Le moelleux du réconfort, la force des fibres.

Cette recette est une alliée précieuse quand l'appétit est capricieux ou que les légumes « entiers » vous font moins envie. Elle se glisse aussi bien au petit-déjeuner qu'en accompagnement d'une soupe ou d'une salade.

Dans votre panier :

- 340 g de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 2 œufs
- 38 cl de lait (ou boisson végétale)
- 60 g d'huile d'olive
- 1 oignon, 2 petites carottes, 1 petit morceau de poireau
- Sel, poivre, ciboulette (facultatif)

La préparation :

- Dans un premier saladier, mélangez les ingrédients secs : farine, levure, sel et poivre.
- Dans un second récipient, battez les œufs avec le lait, puis ajoutez l'huile.
- Émincez l'oignon et le poireau très finement, et râpez les carottes.
- Réunissez les deux préparations, puis incorporez les légumes et la ciboulette.
- Faites chauffer une poêle huilée et déposez de petites louches de pâte. Laissez dorer quelques minutes de chaque côté.

L'œil de la diet :

Les légumes râpés s'intègrent ici en douceur. C'est une excellente façon de "végétaliser" votre assiette sans effort de mastication important. La farine et les œufs apportent une base d'énergie stable pour votre journée.

LES SAMOSSAS AUX RILLETTES DE SARDINES

Le plein d'Oméga-3 sous un habit croustillant.

Les sardines sont de véritables trésors nutritionnels, souvent oubliés. Cette recette transforme une simple boîte de conserve en un apéritif ou un dîner léger, craquant et plein de bienfaits pour votre système nerveux et votre moral.

Dans votre panier :

- 1 paquet de feuilles de brick
- 1 ou 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive (ou au naturel)
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc (ou de fromage frais type St Moret)
- Le jus d'un demi-citron
- Herbes fraîches : ciboulette, persil ou même une touche de coriandre
- Poivre (le sel est souvent inutile avec les sardines en boîte)



La préparation :

1. Égouttez les sardines et retirez l'arête centrale si vous le souhaitez (bien qu'elle soit une excellente source de calcium !).
2. Dans un bol, écrasez les sardines à la fourchette avec le fromage blanc, le jus de citron et les herbes ciselées jusqu'à obtenir une rilette homogène.
3. Coupez vos feuilles de brick en deux. Pliez chaque demi-feuille en une large bande.
4. Déposez une cuillère à café de rillettes à une extrémité et pliez en triangle (le fameux pliage samossa).
5. Préchauffez votre four à 180°C. Badigeonnez légèrement les samossas d'un peu d'huile des sardines (pour le goût et le doré) et enfournez pour 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

L'œil de la diet :

Les sardines sont riches en Oméga-3, ces graisses précieuses qui agissent comme des anti-inflammatoires naturels. Elles sont aussi une source de protéines très digestes. Cuits au four, ces samossas restent légers et préservent la qualité des nutriments.

LE CLAFOUTIS AUX LÉGUMES DU SOLEIL

La douceur de la ricotta et la force des protéines. Ce clafoutis est une caresse pour le système digestif. Sa texture humide et fondante en fait un plat idéal si vous ressentez une fatigue à la mastication ou si votre appétit est plus fragile. Il se déguste aussi bien chaud, tiède que froid, selon votre préférence du moment.

Dans votre panier :

- 250 g de ricotta (pour le crémeux et la légèreté)
- 6 œufs
- 130 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Légumes : 1 courgette, 1 petite aubergine, 1 poivron (ou des légumes de saison selon le marché)
- Herbes de Provence, sel, poivre

La préparation :

1. Lavez et coupez les légumes en petits dés. Faites-les revenir quelques minutes à la poêle avec un filet d'huile d'olive pour les attendrir.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la ricotta jusqu'à obtenir un mélange lisse.
3. Incorporez la farine progressivement, puis l'huile d'olive et les herbes. Salez et poivrez.
4. Disposez les légumes pré-cuits dans un plat à four légèrement huilé.
5. Versez la préparation à la ricotta par-dessus.
6. Enfournez pour 35 minutes à 180°C. Le dessus doit être légèrement doré et le cœur bien pris.

L'œil de la diet :

La ricotta est une excellente alternative aux crèmes classiques : elle apporte une onctuosité incomparable tout en étant riche en protéines de haute valeur biologique, essentielles pour la réparation de vos tissus. C'est un plat "complet" qui respecte votre confort digestif.

LA SALADE DE PÂTES AU THON & PETITS LÉGUMES

LL'équilibre complet dans une seule assiette.

C'est la recette "ressource" par excellence quand on manque de temps ou d'énergie pour cuisiner. Elle réunit tous les piliers de l'assiette équilibrée : des glucides pour l'énergie, des protéines pour la force et des légumes pour la vitalité. Sa fraîcheur est particulièrement appréciée si les plats chauds vous indisposent et elle se prépare quelque soit la saison grâce à l'utilisation de conserves (bien sûr elles peuvent être remplacées par du frais).

Dans votre panier :

- 150 g de pâtes (de préférence complètes ou semi-complètes pour les fibres)
- 1 boîte de thon au naturel (ou à l'huile d'olive)
- 2 belles poignées de haricots verts (frais ou surgelés ou une petite boîte (ils seront rincés avant d'être ajoutés))
- Quelques tomates cerises (ou une petite boîte de tomates entières)
- Facultatif : 2 ou 3 filets d'anchois pour le "peps" iodé
- Pour l'assaisonnement : Huile d'olive, jus de citron, basilic ou persil frais



La préparation :

1. Faites cuire les pâtes al dente. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et garder leur fermeté.
2. Faites cuire les haricots verts à la vapeur ou à l'eau bouillante (ou rincer simplement ceux en boîte).
3. Dans un grand saladier, émiettez le thon. Ajoutez les pâtes froides, les haricots verts et les tomates coupées en morceaux.
4. Ajoutez les filets d'anchois ciselés si vous aimez leur côté salé et puissant.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Parsemez d'herbes fraîches avant de servir.

L'œil de la diet :

Cette salade est un modèle d'équilibre. Les pâtes complètes diffusent une énergie lente, tandis que le thon apporte des protéines maigres. Les haricots verts ajoutent des fibres douces qui facilitent le transit. C'est un plat rassasiant qui évite les fringales de l'après-midi.

LE CURRY DE LÉGUMES & RIZ BASMATI

Onctuosité, épices et protéines végétales.

Cette version du curry délaisse les tubercules pour mettre à l'honneur les légumes verts et les légumineuses. C'est un plat complet, riche en fer et en fibres, où le lait de coco vient adoucir la force des épices. Accompagné de riz, il constitue un repas parfaitement équilibré.

Dans votre panier :

- La base : 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Les légumes au choix : 200 g d'épinards (frais ou surgelés) OU une petite boîte de haricots verts.
- Les protéines végétales : 100 g de lentilles corail ET une petite boîte de pois chiches (rincés et égouttés).
- La sauce : 20 cl de lait de coco + 1 cuillère à soupe de curry (ou curcuma/gingembre).
- L'accompagnement : 150 g de riz (basmati ou thaï).

La préparation :

1. Lancez la cuisson de votre riz dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.
2. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive et les épices pendant 2 minutes pour libérer les parfums.
3. Ajoutez les lentilles corail et le lait de coco. Laissez mijoter à feu doux environ 10 minutes. Si le mélange s'assèche trop, ajoutez un petit verre d'eau.
4. * Si vous utilisez des épinards : ajoutez-les maintenant (frais ou surgelés) pour qu'ils fondent dans la sauce.
 - Ajoutez-les haricots verts et les pois chiches 5 minutes avant la fin, car ils sont déjà cuits.
5. Servez le curry bien chaud sur un lit de riz basmati.

L'œil de la diet :

En associant les lentilles corail, les pois chiches et le riz, vous obtenez une "protéine complète" (tous les acides aminés essentiels sont présents). Les épinards apportent du fer, dont l'absorption est facilitée par les épices. C'est un plat idéal pour retrouver de l'énergie sans aucune sensation de lourdeur digestive.

LA SALADE DE COURGETTES CRUES

La fraîcheur croquante et acidulée.

La courgette consommée crue est une révélation de fraîcheur. Contrairement à la version cuite, elle conserve tout son croquant et ses vitamines. Cette salade est une excellente option pour un déjeuner léger qui ne pèse pas sur la digestion tout en offrant une hydratation maximale.

Dans votre panier :

- 2 courgettes vertes
- 1 tomate (facultatif)
- 1 oignon rouge ou 1 échalote et 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Herbes fraîches : 4 brins de ciboulette, thym...
- Une pincée de sel et de poivre
- Les "plus" gourmands (facultatifs) : Olives noires, féta, noisettes concassées.



La préparation :

1. Préparer les légumes : Lavez et séchez les courgettes. Si elles sont grosses, retirez le cœur à l'aide d'un économe pour enlever les pépins. Coupez-les en morceaux.
2. Découpe : Coupez la tomate et les olives si vous en utilisez. Émiettez la féta.
3. L'assaisonnement : Dans un saladier, mélangez les courgettes avec l'huile d'olive et le jus de citron.
4. Finalisation : Ajoutez les herbes aromatiques ciselées, puis incorporez les autres légumes, la féta et les noisettes.

L'œil de la diet :

Consommer la courgette crue permet de préserver la vitamine C et le potassium, souvent perdus à la cuisson. Le jus de citron aide à "pré-digérer" les fibres du légume, les rendant très tendres. C'est une recette parfaite pour stimuler l'appétit grâce à son acidité naturelle.

LA TARTE TATIN DE PANAIS, CAROTTES & FETA

Le fondant des légumes racines, le peps du fromage. La tatin n'est pas réservée aux pommes ! Ici, le panais et la carotte se transforment en bonbons fondants grâce à une légère caramélisation. La feta apporte la touche salée et crémeuse qui équilibre parfaitement l'ensemble. C'est un plat réconfortant, idéal pour les jours où l'on a besoin de douceur et de couleurs.

Dans votre panier :

- 1 pâte brisée (maison ou du commerce)
- 3 ou 4 panais moyens
- 3 carottes (oranges ou violettes pour le visuel)
- 2 belles échalotes
- 100 g de feta
- 2 cuillères à soupe de miel (ou sirop d'érable)
- 1 noisette de beurre (ou huile d'olive)
- Quelques branches de thym frais



La préparation :

1. Épluchez les panais et les carottes. Coupez-les en rondelles ou en biseaux d'environ 1 cm. Émincez les échalotes.
2. Dans une grande poêle, faites revenir les légumes et les échalotes avec le beurre et le miel pendant 10 à 15 minutes. Ils doivent être tendres et légèrement dorés. Ajoutez le thym en fin de cuisson.
3. Dans un moule à tarte, disposez harmonieusement les légumes caramélisés. Émiettez la moitié de la feta par-dessus.
4. Recouvrez avec la pâte brisée en rentrant bien les bords à l'intérieur du moule. Percez quelques petits trous avec une fourchette.
5. Enfournez 25 à 30 minutes à 180°C.
6. À la sortie du four, attendez 5 minutes avant de retourner la tarte sur un plat. Parsemez avec le reste de feta fraîche avant de servir

L'œil de la diet :

Le panais est un légume "ressource" formidable : il est riche en fibres douces (très digestes) et en potassium. La carotte apporte du bêta-carotène protecteur. En cuisant ces légumes à l'étouffée ou caramélisés, on préserve leur tendreté, ce qui est parfait si les crudités sont difficiles à digérer en ce moment.

LE TRIFLE AUX FRUITS ET ÉCLATS DE BISCUITS

La douceur du fruit, le croquant du réconfort.

Le trifle est le dessert idéal pour terminer le repas sur une note sucrée sans alourdir la digestion. C'est une recette modulable à l'infini selon les saisons (fraises en été, pommes rôties en automne, kiwis en hiver). Son secret ? L'équilibre entre l'onctuosité et le craquant.

Dans votre panier :

- Fruits de saison (environ 250 g)
- 250 g de fromage blanc (ou yaourt à la grecque pour plus de douceur)
- 100 g de biscuits (biscuits secs, palets bretons ou speculoos selon votre envie)
- Un peu de vanille en poudre ou un filet de miel
- Quelques zestes de citron vert ou quelques feuilles de menthe

La préparation :

1. Lavez et coupez les fruits en petits morceaux. Si vous utilisez des pommes ou des poires, vous pouvez les faire compoter légèrement avec un peu de cannelle.
2. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec la vanille ou le miel.
3. Concassez grossièrement les biscuits (gardez quelques gros morceaux pour le contraste).
4. Dans des verrines ou de jolis verres, commencez par une couche de biscuits, puis une couche de fromage blanc, et terminez par les fruits.
5. Répétez l'opération si le verre est grand. Réservez au frais au moins 1 heure avant de servir.

L'œil de la diet :

En associant les fruits (fibres et sucres naturels) au fromage blanc (protéines), on ralentit l'absorption des glucides. Cela vous offre une énergie stable et évite le "coup de barre" après le repas. C'est un dessert qui respecte votre glycémie tout en étant très gourmand.

LA POLENTA CRÉMEUSE AUX POIRES & CRÈME DE MARRONS

Un nuage de douceur pour un goûter ou un dessert ressource.

La polenta n'est pas seulement un accompagnement salé. En version sucrée, elle offre une texture onctueuse, presque comme un gâteau de semoule, mais sans gluten et très digeste. Associée à la poire et à la crème de marrons, c'est un véritable "câlin" nutritionnel, parfait pour les jours où l'on a besoin de réconfort.

Dans votre panier :

- 100 g de polenta fine (graines de maïs)
- 50 cl de lait (ou boisson d'amande pour un goût plus noisette)
- 2 belles poires bien mûres
- 4 cuillères à soupe de crème de marrons
- Une pincée de cannelle ou de vanille
- Facultatif : quelques éclats de noix ou de noisettes pour le croquant



La préparation :

1. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la vanille ou la cannelle.
2. Versez la polenta en pluie tout en remuant avec un fouet. Baissez le feu et laissez cuire quelques minutes (selon les instructions du paquet) jusqu'à ce que le mélange épaisse mais reste très crémeux.
3. Pendant ce temps, épluchez les poires et coupez-les en dés. Vous pouvez les faire dorer 2 minutes à la poêle pour plus de fondant.
4. Dans des bols ou des verrines, déposez une couche de polenta chaude.
5. Ajoutez une belle cuillère de crème de marrons au centre, puis disposez les dés de poires par-dessus.
6. Servez tiède pour profiter de l'onctuosité maximale.

L'œil de la diet :

Le maïs (polenta) est une céréale naturellement sans gluten, ce qui la rend très douce pour les intestins sensibles. La crème de marrons apporte une énergie immédiate et gourmande, tandis que la poire fournit des fibres douces. C'est un excellent choix si vous avez du mal à maintenir votre poids ou si vous manquez d'appétit.

LES BARRES DE CÉRÉALES

"MAISON"

Le concentré d'énergie à emporter partout. Fini les barres industrielles trop sucrées ! C'est la recette parfaite pour avoir toujours sous la main une collation nutritive. Elle combine des fibres pour la satiété, des bons gras pour le cerveau et un sucre naturel pour le tonus. Elles sont idéales avant une séance d'activité physique ou pour combler un petit creux l'après-midi.

Dans votre panier :

- 75 g de flocons d'avoine (ou autres céréales)
- 25 g de quinoa cru (pour le super-croquant)
- 70 g de fruits secs au choix (raisins, dattes, abricots, cranberries...)
- 50 g de fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, pistaches...)
- 60 g de miel ou sirop d'agave
- 30 g de beurre ou 3 cuillères à soupe d'huile

La préparation :

1. Préparation : Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
2. Fusion : Dans une casserole, faites fondre doucement le beurre (ou l'huile) avec le miel.
3. Découpe : Coupez les fruits secs en petits morceaux et hachez grossièrement les fruits oléagineux.
4. Mélange : Dans un saladier, mélangez les flocons, le quinoa cru, les fruits secs et les oléagineux. Versez le mélange beurre/miel par-dessus et mélangez bien pour que tout soit enrobé.
5. Moulage : Disposez le mélange dans un moule à financier (ou un petit moule rectangulaire). Le secret : Tassez très fermement le mélange avec le dos d'une cuillère.
6. Cuisson : Cuisez au four pendant 10 à 15 minutes.
7. Repos : Laissez refroidir, puis placez au frais pendant au moins une heure pour que les barres durcissent avant de les démouler.

L'œil de la diet :

Le quinoa cru est la petite touche magique ici : il apporte des protéines complètes et une texture unique. Le miel, chauffé avec la matière grasse, crée un liant naturel qui évite l'utilisation d'additifs. C'est la collation parfaite pour stabiliser votre énergie tout au long de l'après-midi.

LE CRUMBLE CROUSTILLANT AUX FRUITS D'HIVER

Le contraste magique entre le fondant et le craquant. L'hiver regorge de fruits aux saveurs subtiles qui gagnent à être rôtis. Ce crumble n'est pas seulement un délice : c'est un jeu de textures qui stimule l'appétit. On y remplace une partie du beurre par des éclats de noix pour apporter des graisses de haute qualité, essentielles pour votre équilibre.

Dans votre panier :

- La base fruitée : 3 pommes, 2 poires, 2 kiwis (le kiwi cuit apporte une petite note acidulée surprenante !)
- La pâte à crumble :
 - 80 g de farine (ou mélange farine/poudre d'amande)
 - 60 g de flocons d'avoine (pour le côté rustique)
 - 50 g de sucre complet ou cassonade
 - 60 g de beurre froid coupé en dés
 - Une poignée de noix ou noisettes concassées
 - Une pincée de cannelle

La préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Épluchez les fruits et coupez-les en gros dés.
Disposez-les au fond d'un plat allant au four.
Saupoudrez d'un peu de cannelle.
3. Dans un saladier, mélangez la farine, les flocons d'avoine, le sucre et les éclats de noix.
4. Ajoutez le beurre froid et sablez le mélange du bout des doigts (ne travaillez pas trop la pâte, on veut de grosses pépites irrégulières).
5. Répartissez ce sable sur les fruits.
6. Enfournez pour 25 à 30 minutes. Le jus des fruits doit bouillonner légèrement sur les côtés et le dessus doit être bien doré et craquant.

L'œil de la diet :

Le kiwi est une bombe de vitamine C, même si une partie s'évapore à la cuisson, il reste très intéressant pour le tonus. L'ajout de flocons d'avoine et de noix dans la pâte permet de baisser l'index glycémique du dessert : vous profitez du sucre des fruits sans pic de fatigue après le repas.

LE FONDANT AU CHOCOLAT

"CŒUR TENDRE"

Le réconfort absolu pour nourrir le moral. Parfois, le meilleur des remèdes est un carré de chocolat... ou un fondant tout entier ! Cette recette est conçue pour être d'une simplicité désarmante et d'une texture si douce qu'elle fond littéralement en bouche. C'est la pause gourmande qui réchauffe le cœur et apporte une énergie immédiate.

Dans votre panier :

- 200 g de chocolat noir (au moins 52 % de cacao)
- 100 g de beurre (ou de compote de pommes pour une version plus légère et fruitée)
- 3 œufs
- 50 g de sucre complet (ou cassonade)
- 50 g de farine (ou de poudre d'amande pour plus de moelleux)
- Une pincée de fleur de sel (le secret pour booster le goût du chocolat !)

La préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C (Th. 6).
2. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes (à puissance douce). Mélangez pour obtenir une crème lisse.
3. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.
4. Incorporez le chocolat fondu, puis la farine (ou la poudre d'amande) et la pincée de sel. Mélangez délicatement.
5. Versez la préparation dans un moule beurré et fariné (ou des moules individuels pour des portions "douceur").
6. Enfournez pour 10 à 12 minutes seulement : le dessus doit être pris mais le cœur doit rester tremblotant.
7. Laissez tiédir avant de démouler.

L'œil de la diet :

Le chocolat noir est riche en magnésium et en polyphénols, des antioxydants précieux. Au-delà des nutriments, le plaisir qu'il procure libère des endorphines, les hormones du bien-être. Savourer un tel dessert sans culpabilité est un véritable acte de soin pour votre équilibre émotionnel.

LE COCKTAIL FRAMBOISE- THYM

Une infusion de fraîcheur pour réveiller les sens. Pendant les traitements, le goût peut être altéré (goût métallique, perte de saveur). Cette boisson n'est pas seulement une alternative saine aux sodas, c'est une véritable expérience sensorielle. Le thym apporte une note boisée et antiseptique, tandis que la framboise réveille les papilles avec sa pointe d'acidité.

Dans votre panier :

- Une poignée de framboises (fraîches ou surgelées)
- 1 citron vert (ou jaune)
- 2 branches de thym frais
- Eau gazeuse ou eau de source
- Facultatif : Un filet de sirop d'agave ou de miel si besoin de douceur



La préparation :

1. Dans un grand verre ou une carafe, déposez les framboises et les feuilles de thym.
2. Écrasez-les légèrement avec un pilon ou une cuillère pour libérer les arômes et le jus.
3. Ajoutez le jus du citron vert.
4. Remplissez de glaçons (si vous les tolérez bien) puis versez l'eau gazeuse.
5. Mélangez délicatement et laissez infuser 2 à 3 minutes avant de déguster.

L'œil de la diet :

S'hydrater est crucial, mais l'eau plate peut parfois devenir monotone ou difficile à boire. Cette infusion à froid permet de profiter des antioxydants des fruits et des propriétés apaisantes du thym sans l'apport de sucres raffinés des boissons industrielles.





À vous de jouer !

Ce carnet de recettes a été conçu comme une boîte à outils, une source d'inspiration pour retrouver le chemin du plaisir en cuisine et à table.

Mais n'oubliez jamais : le chef, c'est vous.

Chaque recette présentée ici est une base, une invitation à la créativité. Nous vous encourageons vivement à les personnaliser et à les transformer selon vos goûts, vos tolérances individuelles, les saisons et surtout votre énergie.

L'alimentation "Ressource", c'est avant tout celle qui vous fait du bien, qui respecte votre corps et qui réjouit votre esprit.

*Au plaisir de vous croiser dans les rues de Dinan.
Prenez soin de vous, une bouchée à la fois.*

Morgane

POUR ALLER PLUS LOIN...

Si vous avez aimé ces recettes et que vous souhaitez continuer à cultiver votre "Peps" au quotidien, restez connectés !

- [Le Blog](#) : Retrouvez des articles détaillés, des astuces de saison et encore plus d'idées gourmandes.
- [La Newsletter](#) : Inscrivez-vous pour recevoir directement dans votre boîte mail mes nouveaux conseils diététiques.
- [Le Site Internet](#) : Pour découvrir mes services, mes actualités et prendre rendez-vous.