

[Voir la version en ligne](#)



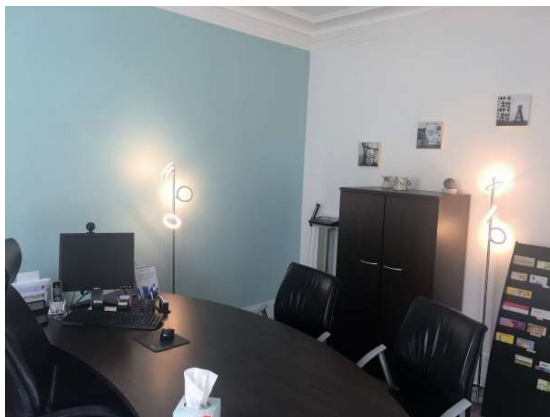
Cabinet de Diététique – Paris 14ème

Bilan de fin d'année



L'année 2018 a été chargée pour notre cabinet avec le déménagement en début d'année au sein du centre médical Alésia-Denfert, puis le passage de la structure en Maison de santé pluri-professionnelle, et des travaux de rénovation cet été pour mieux vous accueillir.

Nous avons donc le plaisir de travailler désormais dans **la maison de santé Alésia-Denfert**, où les secrétaires et toute l'équipe de professionnels de santé vous accueillent du lundi au samedi:
médecins généralistes, infirmiers, ostéopathe, psychologue, orthoptiste, chirurgien-dentiste, échographie-doppler, pédicure-podologue et diététiciennes.



Recettes de saison

Voici quelques recettes pour régaler vos papilles en tout en légèreté.

Bouillon de crevettes detox

Ingrédients pour 4 personnes :

- 20g de gingembre
- ½ cube de bouillon de légumes ou bouquet garni

- 200g de crevettes décortiquées
- 2 brins de citronnelle
- Coriandre ciselé
- Menthe ciselée
- 1 petit citron jaune ou vert



Portez 1 litre d'eau à ébullition, ajoutez le demi cube de bouillon de légumes.

Ajoutez les queues de crevettes décortiquées

Ajoutez le gingembre et la citronnelle coupés bâtonnets (pas trop fins pour pouvoir les retirer par la suite) et laissez bouillir 3–4 minutes

Ajoutez coriandre et menthe ciselées. Versez le jus d'un citron

Laissez cuire 2 minutes, retirez du feu

A l'aide d'un écumoire, vous pouvez retirer les bâtons de gingembre et citronnelle avant de servir.

Mijoté de lotte aux épices

Ingrédients pour 10 personnes :

- 5kg queue de lotte sans peau
- 5 échalotes
- 50g beurre
- 25cl d'armagnac (ou cognac)
- 3 c. à soupe de farine
- 65cl de vin blanc
- 65 cl de fumet de poisson
- 3 bâtons de cannelle, 10 clous de girofle, 15 baies de genièvre, 3 étoiles de badiane
- 5 gousses d'ail
- 300g morceaux de bacon fumés
- 25 cl crème fraîche



Découpez les queues de lotte en médaillons ou demandez à votre poissonnier de le faire.

Épluchez et émincez les échalotes. Faites-les revenir dans une cocotte avec le beurre. Quand les échalotes sont translucides, ajoutez les médaillons de lotte et faites-les saisir rapidement sur toutes leurs faces. Versez l'armagnac et flambez.

Ajoutez la farine, laissez un peu chauffer et versez le vin blanc, le fumet de poisson, l'ail écrasé et les épices

Ajoutez le bacon et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes : surveillez bien la cuisson de la lotte qui doit rester tendre et ne doit pas devenir caoutchouteuse.

En fin de cuisson, retirez les morceaux de lotte et le bacon (par exemple avec un écumoire), ajoutez la crème fraîche et faites réduire 5 minutes la sauce à feu vif.

Remettez les morceaux de lotte et bacon dans la cocotte et servez

Joyeuses fêtes !

Nous profitons de l'envoi de ce mail
pour vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année,
en attendant de vous revoir en 2019.



Tarifs 2019

Bilan de nutrition :
65€



Consultations de suivis:

55€

Mesure impédancemétrique:

20€

Santéclair

Nous regrettons de vous annoncer que notre partenariat avec le réseau Santéclair n'est pas renouvelé pour l'année 2019.



Carte Blanche



Bilan de nutrition :

55€

Consultations de suivis:

45€

Prise de RDV par internet



[Prendre RDV avec Delphine Trujillo](#)



[Prendre RDV avec Sophie-Laure Eid](#)



Retrouvez toute l'actualité du cabinet sur la page Facebook



Cet email a été envoyé à contact@diet-fine.fr, [cliquez ici pour vous désabonner](#).

