

[Voir la version en ligne](#)



Cabinet de diététique DIET'fine

Paris 14e



Actualités de l'été 2023



Avec l'arrivée de l'été dans quelques jours, voici quelques informations utiles et recettes estivales.

Les diététiciennes, Delphine et Alyssa, pourront vous recevoir pour des consultations en présentiel jusqu'au 13 juillet.

Pendant la période du 14 juillet au 15 août, des consultations en visio seront possibles.

A partir du 16 août, les consultations physiques reprendront dans un nouveau cabinet, toujours situé à Paris 14e.

Un autre mail avec toutes les informations vous sera envoyé prochainement.

Pour prendre RDV
avec Delphine



Pour prendre RDV
avec Alyssa



Profitez d'un barbecue entre amis ou famille !

Voici quelques recettes pour l'été

Ces recettes ne sont pas adaptées aux besoins spécifiques de chaque patient recevant ce mail. Merci de vous rapprocher de votre diététicienne si vous avez des questions.

Brochettes de poulet

pour 4 personnes



Ingrédients :

- 2 blancs de poulet
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile olive
- Sel, Poivre

Recette :

- Epluchez et émincez grossièrement l'oignon rouge. Coupez les blancs de poulet en morceaux.
- Epluchez et pressez l'ail. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail. Salez, poivrez et laissez mariner les blancs de poulet dans ce mélange pendant 40 minutes.
- Formez les brochettes en enfilant sur des pics à brochettes les morceaux de poulet en intercalant des morceaux d'oignons.
- Faites cuire au barbecue environ 5 minutes par côté.

Légumes grillés au barbecue

pour 4 personnes



Ingrédients :

- 1 Oignon rouge
- 1 Poivron rouge, 1 poivron jaune
- 1 Courgette verte
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre, herbes fraîches

Recette :

- Lavez tous les légumes.
- Coupez l'oignon rouge et les poivrons en cubes. Tranchez la courgette en rondelles.
- Dans un grand bol, mélangez tous les légumes avec l'huile d'olive.
- Nettoyez les grilles du barbecue et placez une feuille de cuisson réutilisable sur la grille.
- Répartissez les légumes, fermez le couvercle et faites cuire 5 minutes.
- Remuez les légumes et poursuivez la cuisson 5 minutes, ou jusqu'à la coloration désirée, en laissant le couvercle du barbecue ouvert.
- Déposez les légumes dans un plat de service, garnissez de poivre concassé et d'une pincée de fleur de sel. Garnissez d'herbes fraîches si désiré.

Salade grecque légère

pour 4 personnes





Ingrédients :

- 1 salade feuilles de chêne
- 200 g de fêta
- 1/2 concombre
- 4 tomates
- 1 oignon
- 1 oignon rouge
- 50 g d'olives noires

Pour la vinaigrette :

- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à café d'origan ciselé
- sel fin
- poivre blanc du moulin

Recette :

- Lavez et essorez la salade. Lavez les tomates et coupez-les en 8 quartiers. Lavez le concombre et émincez-le en rondelles.
- Coupez le fromage en cubes.
- Pelez l'oignon rouge et blanc et coupez-les en fines lamelles.
- Dans un saladier, mélangez la feta, le concombre, les tomates et les oignons.
- Préparez ensuite la vinaigrette.
- Pelez la gousse d'ail, écrasez-la et mélangez-la au vinaigre de vin. Ajoutez-y 1/2 c. à café de sel, 1/2 c. à café de poivre et l'origan.
- Incorporez-y l'huile en filet, sans cesser de battre vivement.
- Versez cette sauce sur la salade et mélangez délicatement le tout.
- Décorez la salade avec les olives noires et servez aussitôt.

Sorbet à la pastèque

pour 4 personnes



Ingredients :

- 1 pastèque
- 2 grosses c. à soupe de sucre glace
- un peu de vanille liquide

Recette :

- Coupez une pastèque en deux.
- Enlevez la chair par grosses cuillerées, ôtez les pépins, et mixez-la au robot ménager avec la glace et un peu de vanille liquide selon le goût.
- Mettez cette pâte dans l'écorce de la demi-pastèque et placez au congélateur.
- Remuez énergiquement toutes les 30 min pour briser les gros cristaux de glace, vous pouvez vous en servir d'un mixer à main mais au début seulement.
- Servez l'autre demi pastèque en entrée et mettez carrément le sorbet dans son "plat".
- Si vous êtes nombreux, prélevez des boules que vous mettrez dans une coupe, arrosées d'un trait de jus de citron vert, par exemple.



Cabinet de diététique DIET'fine Paris 14e

Maison de santé Alésia-Denfert

29 avenue du général Leclerc

75014 Paris

Nous contacter par mail



diet.fine@gmail.com

Nous contacter par téléphone



06 84 17 26 00

Retrouvez l'actualité du cabinet

Cet email a été envoyé à martine.laparra@gmail.com, [cliquez ici pour vous désabonner](#).

Powered by  mailjet