Recette légère

Pavés de saumon aux pointes d'asperge (4 personnes)

4 Pavés de saumon de 150g
400g d'asperges vertes
1 yaourt nature brassé
2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
40g de beurre
1 citron
Sel, poivre

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

Eplucher les asperges et les couper à 3 cm de la pointe.
Assaisonner le saumon et le disposer dans le bol inférieur du cuit-vapeur, entouré des pointes d'asperge.
Faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes environ.
Presser le citron afin d'en extraire son jus.
Dans un bol, mélanger le yaourt brassé, le jus de citron, la moutarde, saler et poivrer à votre convenance.
Réchauffer cette sauce sur feu doux et napper le poisson avec celle-ci au moment de servir.

****

Exemple de menu :

Tartare de tomates
Saumon aux pointes d'asperge
Riz créole
Fromage blanc
Pomme

SOPHIE LACOUCHE

DIETETICIENNE D.E

Chamonix Mont Blanc
100 Route des Nants
74400 Chamonix Mont Blanc

Saint Gervais les bains
39 Avenue Mont Paccard
74170 Saint Gervais les Bains

Téléphone : 06.26.84.16.31
www.sophie-dieteticienne.com

SOPHIE LACOUCHE

DIETETICIENNE D.E

Consultation diététique
Cours de cuisine
Coaching courses

www.sophie-dieteticienne.com

100% PERSONNALISÉ, PEU DE CONTRAINTES ET BEAUCOUP DE PLAISIR

Téléphone : 06.26.84.16.31

Votre diététicienne

Diplômée depuis 2005 d'un BTS Diététique j'ai une expérience significative et la passion de mon métier.

Je suis en formation actuellement à la Pitié Salpêtrière à Paris en nutrition du sportif.

Ma force réside dans la personnalisation lors de la mise en place des régimes alimentaires.

Mon rôle est de vous aider à atteindre votre objectif et de vous accompagner afin de vous motiver et de répondre à toutes vos questions qu'il s'agisse de retrouver la ligne, d'équilibrer votre diabète, réduire votre cholestérol ou traiter tout autre problème métabolique et ce, sans vous contraindre à bouleverser votre quotidien et votre vie familiale.

Ma priorité le plaisir dans votre assiette tout en respectant votre santé. Diététique et régime ne rime pas obligatoirement avec carottes vapeur et viande bouillie!!! Encore moins au pays de la charcuterie et du fromage!

Cours de cuisine

Je suis passionnée par la cuisine et je maîtrise les techniques culinaires classiques et adaptées à chacun des régimes alimentaires grâce à ma formation (en BTS diététique nous avons des cours de cuisine lors des 2 ans de formation) .

Je souhaite partager ma passion et propose donc des cours de cuisine aux petits comme aux grands.

Ces cours de cuisine consistent:

- A la découverte des techniques de cuissons adaptés au régime alimentaire
- A la découverte de nouvelles saveurs, à une nouvelle manière de cuisiner en utilisant épices, herbes aromatiques et condiments
- Pour les enfants, des cours avec des thèmes différents: légumes anciens, spécial halloween, découverte des fruits exotiques…
- A la découverte d'une cuisine gastronomique avec association des vins pour les plus amateurs

Coaching courses

On établi ensemble une semaine de menus adaptés et je vous accompagne au supermarché afin d'apprendre à choisir les bons produits, déchiffrer les étiquettes tout en respectant votre budget et de manière à ce que toute la famille soit satisfaite afin d'éviter de devoir réaliser plusieurs plats différents.