DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

NEWSLETTER

Août 2026

Le légume du mois : l'aubergine

L'aubergine est naturellement riche en antioxydants, notamment en anthocyanes, responsables de sa couleur pourpre. Ces composés participent à la protection des cellules du corps contre le stress oxydatif. Elle est particulièrement riche en potassium, calcium, phosphore, magnésium et manganèse, des minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.



Aubergines rôties au yaourt citronné

Pour 2 personnes

- 2 aubergines
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Cumin et coriandre en poudre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 yaourts natures
- Sel, poivre
- 1/2 citron jaune
- 1 bouquet d'herbes aromatiques

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur, tracer des quadrillages dans la chair.
Badigeonner la surface avec l'huile d'olive et ajouter les épices. Enfourner, face contre la plaque/le plat à 200°C pendant 30 à 40 minutes.
Dans un bol, verser les yaourts, le jus de citron, le sel et poivre ainsi que les herbes aromatiques.

Astuce :

Pour éviter qu'elles absorbent trop d'huile, les cuire au four plutôt qu'à la poêle.

L'habitude du mois

Les 3 choses positives de la journée



Pour booster votre bien-être, chaque soir, pensez à trois choses positives qui sont arrivées dans la journée : une anecdote, un détail, une rencontre, une émotion,...

Écrivez ces trois choses et pensez à ces choses : comment sont-elles apparues ? Pourquoi ? Pourquoi sont-elles positives pour vous ?

Avec l'exercice des trois choses positives, nous cultivons notre gratitude : nous déplaçons notre attention sur « ce qui va bien ».

Le sentiment de gratitude est intimement lié à notre bien-être : il augmenterait la fréquence de nos émotions positives, notre satisfaction à l'égard de notre vie, notre optimisme, ...

Mon mantra du mois

