DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

NEWSLETTER

Juin 2026

Le légume du mois : la tomate

Légume/fruit gorgé de soleil, la tomate est riche en vitamines et en caroténoïdes notamment en lycopène (lui donnant sa couleur rouge) qui a des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Le lycopène est liposoluble, le corps a donc plus de facilité à l'assimiler avec un corps gras comme du beurre, de l'huile ou bien de l'avocat par exemple.



Clafoutis salé tomates cerises et chèvre

Pour 4 personnes

300 g de tomates cerises
3 œufs
150 ml de lait
80 g de farine
100 g de chèvre frais

Mélanger les œufs et la farine jusqu'à obtenir une pâte homogène puis rajouter le lait.
Verser la prépration dans un moule à manquer et ajouter les tomates cerises et le chèvre en morceau.
Cuire 30 min au four à 180°C.
Se déguste tiède ou froid.

Astuce :

Les tomates ne doivent pas être conservées au frigo, cela altère leur goût. mais à température ambiante pendant trois à quatre jours dans une corbeille à fruits.

DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

Le défi du mois

Boire un verre d'eau au réveil



Boire un grand verre d'eau dès le matin avant le café ou le thé aide à :

- réhydrater le corps et la peau après la nuit
- soutenir les voies de détoxification
- améliorer la disponibilité de l'énergie tout au long de la journée.

Focus sur le cerveau : cet organe qui contrôle tout le corps est constitué en moyenne à 73% d'eau, renouvelée en permanence. L'apport en eau nous est donc essentiel. Il a été montré scientifiquement que boire suffisamment d'eau améliore les performances du cerveau : compréhension, coordination, rapidité, concentration.

Mon mantra du mois



