DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

NEWSLETTER

Mars 2026

Le légume du mois : la blette

La blette est non seulement délicieuse, mais elle est également une source précieuse de nutriments essentiels. Riche en vitamines A, C et K, ainsi qu'en minéraux comme le calcium, le fer et le potassium, elle contribue à renforcer le système immunitaire, à favoriser la santé des os et à réguler la pression artérielle.



Crumble de blettes

Pour 4 personnes

Pour les blettes :
1 botte de blettes
50 g de fromage de chèvre frais
75 ml de lait

Pour le crumble :
120 g de farine
120 g de poudre d'amandes
100 g de pesto
Sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients du crumble (avec 1 pincée de sel), du bout des doigts, pour former un sablage.
Laver les blettes. Couper les feuilles et les côtes en tronçons et cuire les blettes à la vapeur 10 à 15 minutes. Egoutter. Mixer la moitié des blettes (côtes et feuilles) avec le fromage de chèvre et le lait et mélanger au reste des légumes. Saler et placer dans un plat à gratin. Recouvrir de crumble. Cuire pendant 35 mn à 180 °C et servir chaud.

DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

L'astuce du mois



Vous ne savez plus quoi préparer à manger au quotidien ?

La Fabrique à menus vous propose des idées de menus, des recettes et prépare même votre liste de courses.

Vous indiquez le nombre de convives, vos préférences alimentaires, la composition des repas,... et le tour est joué.
Si une recette ne vous plait pas, vous pouvez changer.

https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/

Mon mantra du mois



Je fais de mon mieux et j'en suis fière.