



# Bienvenue dans mon univers



Aujourd'hui, vous n'arrivez pas à prendre soin de vous par manque de temps. Vous aimeriez manger plus sainement, bouger plus et bien plus encore, mais vous ne savez pas par où commencer... Je vais vous y aider et vous accompagner.

Je vous offre cet ebook, réalisé par mes soins pour vous montrer que l'on peut aussi se faire plaisir lors des apéritifs en famille ou entre amis.

Toutes les recettes sont testées et approuvées par les gourmands qui m'entourent et moi-même.

Voici ce que je vous proposer en plus de cet ebook :

- une box garnie composée de produits d'épicerie salée et sucrée (format découverte ou gourmande) ;
- des ebooks de recettes à télécharger ;
- une plateforme de recettes en ligne pour gagner du temps et de l'argent au quotidien ;
- un accompagnement entièrement personnalisé pour atteindre vos propre objectifs.

*Vous pouvez cliquer sur ce qui vous intéresse, vous serez redirigés vers mon site.*

Je veux en savoir plus sur les  
produits et services proposés

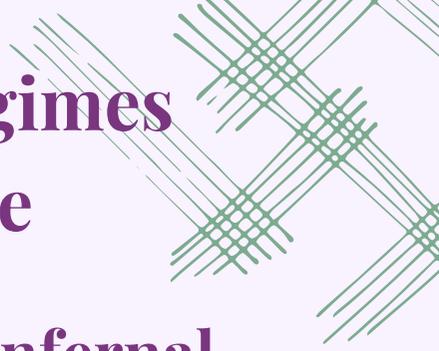
[www.calvezcorinne.com](http://www.calvezcorinne.com)

Corinne Calvez - Diététicienne Nutritionniste





# Dites adieu au cycle des régimes inefficaces à long terme



## Prêt(e) à vous libérer du cercle infernal du régime Yo-Yo ?

Investir dans des **solutions éphémères** a été votre démarche courageuse pour obtenir des résultats, mais vous le savez, il est temps de changer de cap. Les expériences passées ont ouvert la voie à de **nouvelles opportunités pour votre bien-être personnel.**

Vous avez remarqué **l'impact positif** que la clarté d'esprit peut avoir sur **vos relations et votre performance** au quotidien. Imaginez-vous en train de naviguer dans la vie avec une **confiance renouvelée et une énergie débordante.** ✨

Je suis là pour vous **accompagner à chaque étape.** Vous bénéficierez d'un accompagnement **entièrement personnalisé**, bienveillant, basé sur des **expériences de plusieurs années**, qui s'adaptent à **votre rythme.** Votre **réussite** est ma plus grande joie.



Le temps ne fait que passer, et je crois fermement en **votre potentiel.** Vous avez le pouvoir de vous offrir une **transformation durable dès maintenant.** Réservez votre appel découverte et faites un premier pas vers une **version épanouie de vous-même.** 🌸

Ensemble, nous créerons **votre nouvelle histoire**, libérée des régimes restrictifs. **Votre bien-être mérite une approche chaleureuse et efficace.** 🎉



# L'accompagnement complet de 9 mois qu'il vous faut !

## Démarrez votre suivi dès maintenant

*Il n'y a pas de bon ou mauvais moment pour commencer un suivi diététique. Prenez soin de vous à chaque instant...*

*Des avantages chez mes différents partenaires : coach sportif et bien-être*

### Programme complet de 9 mois

*Je me sens bien*

*Je peux me confier*

*J'apprends en m'amusant*



*J'évolue à mon rythme*

*Je suis fière de moi*

**6 rendez-vous**  
(présentiel ou téléconsultation)

**Accès illimité à la plateforme de recettes en ligne et planificateur de repas**

**Accès illimité à l'application de suivi**

**Box garnies**

Pour prendre rendez-vous

 Doctolib.fr -> Calvez Corinne diététicienne  
Viry (74580) ou Valleiry (74520)

 07 85 45 99 83

 [www.calvezcorinne.com](http://www.calvezcorinne.com)

**Prise en charge possible par votre mutuelle**

CORINNE CALVEZ - DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

Je veux en savoir plus sur les produits et services proposés

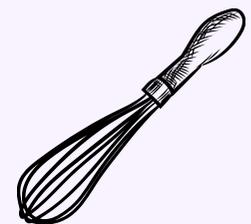


# C'est l'heure de l'apéritif !

Des recettes pour mieux manger



Tartinade au concombre et chèvre  
Houmous à la betterave  
Champignons farcis au fromage  
Chips de légumes  
Tomates cerises farcies  
Courgettes façon pizza  
Cake au jambon  
Gaspacho de tomates  
Blinis au saumon fumé  
Rillettes de thon





## Tartinade au concombre et chèvre

### Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de concombre
- ½ gousse d'ail
- 2 faisselle de chèvre frais
- 5-6 feuilles de menthe
- 10g d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

### Préparation

Lavez, épluchez et épépinez le concombre puis faites-le dégorger dans une passoire 15 min en y ajoutant un peu de sel. Lavez l'ail puis hachez-le finement et réservez

Coupez le concombre en petits dés puis mettez-le dans un saladier. Mélangez-le avec l'ail haché, les faisselles de chèvre, l'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.

Ciselez les feuilles de menthe puis ajoutez-les au mélange précédent et réservez au frais avant dégustation.



## Houmous à la betterave

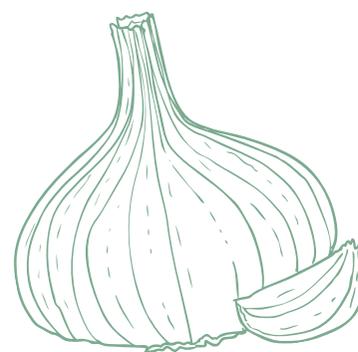
### Ingrédients pour 4 personnes

- 180g de pois chiches cuits
- 180g de betteraves cuites
- ½ gousse d'ail
- 60g de Tahina (pâte de sésame)
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel
- Poivre

### Préparation

Dans la cuve du mixeur, déposez les pois chiches et les betteraves coupées en morceaux. Faites tourner quelques instants puis ajoutez l'ail.

Mixez en ajoutant la pâte de sésame et le jus de citron. Assaisonnez de sel, de poivre, mélangez à nouveau. Vous devez obtenir une préparation homogène.





## Champignons farcis au fromage

### Ingrédients pour 4 personnes

- *16 petits champignons frais*
- *160g de fromage ail et fines herbes*
- *Huile d'olive*
- *Sel*
- *Poivre*

### Préparation

Otez les pieds des têtes des champignons et lavez-les rapidement pour qu'ils ne se gorgent pas d'eau. Vous pouvez assaisonner de sel et de poivre la face qui n'est pas à garnir.

**Préchauffez le four en chaleur tournante à 180°.**

Dans un plat allant au four, déposez les champignons côté creux face à vous et garnissez-les de fromage à l'aide d'une poche à douille ou directement avec une petite cuillère. Arrosez d'un filet d'huile d'olive puis enfournez pendant environ 10 minutes. Le fromage doit être légèrement gratiné.





## Chips de légumes

### Ingrédients pour 4 personnes

- *1 carotte*
- *1 betterave Chioggia crue*
- *1 panais*
- *Paprika ou herbes de votre choix*
- *Huile d'olive*
- *Sel*
- *Poivre*

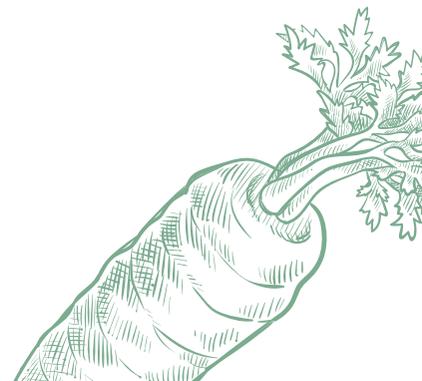
### Préparation

Lavez, épluchez et coupez les légumes en fines tranches. Séchez-les au maximum.

**Préchauffez le four en chaleur tournante à 180°.**

Sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé, étalez les légumes taillés. A l'aide d'un pinceau, huilez-les et saupoudrez-les de Paprika ou herbes de votre choix.

Placez au four bien chaud pendant 20-30 minutes en surveillant la coloration. Laissez sécher à l'air libre puis ajoutez une pointe de sel et de poivre avant de déguster.





## Tomates cerises farcies

### Ingrédients pour 4 personnes

- *16 tomates cerises*
- *160g de fromage frais à tartiner*
- *20g de noix*
- *Basilic frais*
- *Sel*
- *Poivre*

### Préparation

Lavez et coupez les tomates cerises pour obtenir un petit chapeau. Videz-les puis ajoutez une pointe de sel. Retournez-les sur un papier absorbant environ 15 minutes.

Dans un saladier, mélangez le fromage frais avec les noix concassées au préalable et un peu de poivre. Ciselez le basilic et ajoutez-le à la préparation précédente.

Farcissez les tomates, placez-les au frais et sortez-les environ 15 minutes avant la dégustation.





## Courgettes façon pizza

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 grosse courgette
- 120g de coulis de tomates
- 40g d'oignon jaune
- 160g de mozzarella
- ½ gousse d'ail
- 180g de jambon blanc
- 12 olives noires
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel
- Poivre

### Préparation

**Préchauffez le four en chaleur tournante à 180°.**

Lavez la courgette et coupez-la en rondelles d'environ 1cm d'épaisseur. Taillez le jambon en dés et les olives noires en rondelles.

Disposez-les sur une plaque allant au four et recouverte d'un papier sulfurisé. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive puis enfournez à four chaud pendant 10 minutes.

Après ce temps de cuisson, disposez la garniture sur les rondelles ; coulis de tomates, jambon, mozzarella, olive noire, parsemez d'herbes de Provence et enfournez pour environ 15-20 minutes.



## Cake au jambon

### Ingrédients pour 4 personnes

- 200g de farine de blé T110
- 8g de levure chimique
- 70g de coulis de tomates
- 2 oeufs
- 180g de jambon blanc ou de poulet
- 60g de lait 1/2 écrémé
- 150g de courgettes
- Sel
- Poivre

### Préparation

**Préchauffez le four en chaleur tournante à 180°.**

Lavez les courgettes puis râpez-les. Coupez le jambon en dés et réservez-le dans un bol.

Dans un saladier ou la cuve du robot, mélangez la farine avec la levure. Ajoutez les oeufs, le lait et l'huile d'olive. Mélangez, puis complétez la préparation avec le jambon, les courgettes et le coulis de tomates. Assaisonnez de sel et de poivre.

Versez la préparation dans un moule à cake que vous aurez légèrement graissé ou recouvert d'un papier sulfurisé puis enfournez à four bien chaud pendant 35 à 45 minutes en surveillant la cuisson. Piquez une pointe de couteau, si elle ressort sèche, le cake est prêt. Démoulez-le et laissez-le refroidir une grille.



## Gaspacho de tomates

### Ingrédients pour 4 personnes

- 150g de tomates bien mûres
- 150g de concombre
- 150g de poivrons rouges
- ½ gousse d'ail
- ½ oignon rouge
- 1 tranche de pain complet sans croûte
- 15g de vinaigre de Xérès
- 10g d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

### Préparation

Lavez tous les légumes puis épluchez l'ail, l'oignon rouge et le concombre. Taillez grossièrement les tomates, poivrons et les précédents légumes. Mettez le tout dans un saladier en y ajoutant le pain de mie, le vinaigre et l'huile d'olive.

Ajoutez 150mL d'eau puis assaisonnez de sel, de poivre et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.

Passez au mixeur jusqu'à ce que cela soit assez fin. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et dégustez bien frais.





## Blinis au saumon fumé

### Ingrédients pour 4 personnes

- 75g de farine de blé T110
- 4g de levure chimique
- 1 oeuf
- 30g de lait 1/2 écrémé
- 10g d'huile d'olive
- 60g de crème épaisse
- Citron vert
- 80g de saumon fumé
- Oeufs de Lump (Lompes)
- Sel
- Poivre

### Préparation

Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure puis faites un puits et ajoutez l'oeuf. Ajoutez le lait, l'huile d'olive et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. A l'aide d'une râpe fine, ajoutez du zeste de citron vert à la préparation précédente puis salez et poivrez.

Dans une poêle chaude légèrement huilée, disposez des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à café. Laissez cuire environ 1 minute de chaque côté à feu moyen. Laissez refroidir avant montage.

Dans un bol, mélangez la crème épaisse avec un peu de jus du citron vert, salez et poivrez. Disposez des petits tas sur vos blinis puis le saumon fumé ainsi que quelques oeufs de Lump.





## Rillettes de thon

### Ingrédients pour 4 personnes

- 200g de thon au naturel
- 1 yaourt nature
- ½ échalote
- 15g de moutarde à l'ancienne
- Ciboulette fraîche
- Aneth déshydratée
- Pain complet ou selon votre goût
- Sel
- Poivre

### Préparation

Epluchez et lavez l'échalote puis taillez-la en petits dés. Dans un saladier, versez le thon bien égoutté, ajoutez le yaourt nature et l'échalote. Mélangez à la fourchette pour lier le tout. Ajoutez la moutarde, la aneth déshydratée, le jus de citron puis assaisonnez de sel et de poivre.

Ciselez la ciboulette fraîche et ajoutez-la à la préparation précédente. Mélangez bien et réservez au frais une heure.

Taillez des petites tartines de pain, toastez-les et servez-les en accompagnement de la rilette.