

# Le Diététicien, le partenaire de votre santé !

Les diététiciennes-nutritionnistes de la Clinique Saint-Luc Bouge sont diplômées, affiliées à l'Union Professionnelle et reconnues par l'INAMI.

Nos spécialistes de l'alimentation travaillent en collaboration avec les médecins, les équipes soignantes et l'équipe habilitée à la production des repas.

Grâce à une écoute de qualité et à une connaissance de la composition des aliments, de la nutrition et des pathologies, nos diététiciennes-nutritionnistes vous accompagnent et vous apportent une aide concrète, pratique et personnalisée visant à améliorer votre état de santé tout en tenant compte de vos habitudes alimentaires.

*Les diététiciens sont les seuls spécialistes de l'alimentation dont le titre est reconnu et protégé. Attention aux imitations (nutrithérapeutes, coach en nutrition, nourithérapeutes...).*



Notre service diététique vous propose aussi des consultations en ambulatoire.  
Rendez-vous :  
081/20 99 16-17

# Le Diététicien, le partenaire de votre santé !

Les diététiciennes-nutritionnistes de la Clinique Saint-Luc Bouge sont diplômées, affiliées à l'Union Professionnelle et reconnues par l'INAMI.

Nos spécialistes de l'alimentation travaillent en collaboration avec les médecins, les équipes soignantes et l'équipe habilitée à la production des repas.

Grâce à une écoute de qualité et à une connaissance de la composition des aliments, de la nutrition et des pathologies, nos diététiciennes-nutritionnistes vous accompagnent et vous apportent une aide concrète, pratique et personnalisée visant à améliorer votre état de santé tout en tenant compte de vos habitudes alimentaires.

*Les diététiciens sont les seuls spécialistes de l'alimentation dont le titre est reconnu et protégé. Attention aux imitations (nutrithérapeutes, coach en nutrition, nourithérapeutes...).*



Notre service diététique vous propose aussi des consultations en ambulatoire.  
Rendez-vous :  
081/20 99 16-17

# Le Diététicien, le partenaire de votre santé !

Les diététiciennes-nutritionnistes de la Clinique Saint-Luc Bouge sont diplômées, affiliées à l'Union Professionnelle et reconnues par l'INAMI.

Nos spécialistes de l'alimentation travaillent en collaboration avec les médecins, les équipes soignantes et l'équipe habilitée à la production des repas.

Grâce à une écoute de qualité et à une connaissance de la composition des aliments, de la nutrition et des pathologies, nos diététiciennes-nutritionnistes vous accompagnent et vous apportent une aide concrète, pratique et personnalisée visant à améliorer votre état de santé tout en tenant compte de vos habitudes alimentaires.

*Les diététiciens sont les seuls spécialistes de l'alimentation dont le titre est reconnu et protégé. Attention aux imitations (nutrithérapeutes, coach en nutrition, nourithérapeutes...).*



Notre service diététique vous propose aussi des consultations en ambulatoire.  
Rendez-vous :  
081/20 99 16-17

# Le Diététicien, le partenaire de votre santé !

Les diététiciennes-nutritionnistes de la Clinique Saint-Luc Bouge sont diplômées, affiliées à l'Union Professionnelle et reconnues par l'INAMI.

Nos spécialistes de l'alimentation travaillent en collaboration avec les médecins, les équipes soignantes et l'équipe habilitée à la production des repas.

Grâce à une écoute de qualité et à une connaissance de la composition des aliments, de la nutrition et des pathologies, nos diététiciennes-nutritionnistes vous accompagnent et vous apportent une aide concrète, pratique et personnalisée visant à améliorer votre état de santé tout en tenant compte de vos habitudes alimentaires.

*Les diététiciens sont les seuls spécialistes de l'alimentation dont le titre est reconnu et protégé. Attention aux imitations (nutrithérapeutes, coach en nutrition, nourithérapeutes...).*



Notre service diététique vous propose aussi des consultations en ambulatoire.  
Rendez-vous :  
081/20 99 16-17



## Crêpes tatin

### Ingrédients pour la pâte à crêpes maison (4 personnes)

- 1 œuf
- 100 g farine
- 250 ml lait demi-écrémé
- 20 g beurre pour la cuisson

### Garniture

- 4 pommes
- 60 g cassonade
- 25 g beurre
- (30 g crème épaisse – glace vanille pour plus de gourmandise)

### Préparation

- Dans un bol ou cul de poule, réaliser un puits avec la farine et casser l'œuf au centre.
- Rajouter progressivement le lait en mélangeant.
- Laisser reposer la pâte 1h au réfrigérateur.
- Cuire les crêpes dans une poêle beurrée environ 1 min sur chaque côté.
- Éplucher les pommes, les couper en 8 et les épépiner.
- Faire fondre la cassonade dans une poêle avec le beurre, laisser caraméliser.
- Ajouter les pommes et les confire à feu doux environ 10 min.
- Répartir les morceaux de pommes au centre de chaque crêpe, ajouter une pointe de crème épaisse et de coulis de caramel.



## Fraises en sauce citron

### Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de fraises
- 2 oeufs
- 2 càs de maïzena
- le jus 1/2 citron
- 75 g de sucre
- quelques feuilles de

### Préparation

- Laver et équeuter les fraises.
- Réserver quelques fraises pour la décoration et mixer le reste.
- Battre les oeufs avec le sucre.
- Ajouter la maïzena, le jus de citron et 50 ml d'eau.
- Porter à ébullition sur feu moyen en mélangeant jusqu'à obtenir la consistance d'une mayonnaise épaisse.
- Hors du feu, incorporer la purée de fraises.
- Verser dans 4 coupes, placer au frigo quelques heures.
- Servir garni de tranches de fraises réservées et de feuilles de menthe.



## Barres céréalières aux raisins secs

### Ingrédients (4 personnes)

- 35 g de flocons d'avoine
- 35 g de raisins secs
- 35 g d'amandes
- 70 g de compote de pommes (sans sucre ajouté)
- 20 g de miel liquide

### Préparation

- Préchauffer le four à 175°C.
- Couper en petits morceaux les amandes.
- Faire chauffer, dans une casserole, tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène.
- Déposer une feuille de papier cuisson dans un plat à four.
- Tasser la préparation dans le plat pour former un rectangle.
- Cuire 30 minutes à 175°C .
- Couper 4 barres de céréales à la sortie du four.
- Laisser refroidir avant de déguster !



## Clafoutis à la poire

### Ingrédients (9 personnes)

- 125 g de farine
- 125 g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 250 ml lait demi-écrémé
- 50 g de beurre fondu
- 2 oeufs
- 250g de poires cuites

### Préparation

- Fouetter les jaunes d'oeufs avec le sucre.
- Ajouter le beurre fondu, le lait, la levure.
- Tamiser la farine et l'ajouter petit à petit à la préparation.
- Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement.
- Verser la pâte dans un moule et y répartir les dés de poire.
- Cuire environ 45 min au four chaud (210°C).
- Servir frais.