



DOSSIER NUTRITION

100

ASTUCES ET RECETTES *minceur*

PETITS DÉJEUNERS SAINS ET BIO
ENTRÉES ET APÉROS MALINS
PLATS, LÉGUMES ET SANDWICHS ZÉRO DÉFAUT
BOISSONS FRAÎCHES ET VITAMINÉES
DESSERTS FRUITÉS ET LÉGERS

DOSSIER RÉALISÉ PAR CAROLE GARNIER

NOS EXPERTS MINCEUR

▶ **MAÏA BAUDELAIRE**
fondatrice de la société
I Love MyDiet Coach.
www.maibaudelaire.com

▶ **BÉATRICE BÉNAVENT-MARCO**
diététicienne-nutritionniste.
www.maiconsultationdietetique.fr

▶ **OLIVIER BONNEVILLE**
chef des cuisines de
la Thalasso de la
Grande-Motte. [www.thalasso-
grandemotte.com](http://www.thalasso-grandemotte.com)

▶ **CÉLINE JULIEN
ET CLAIRE COLSON**
naturopathes

▶ **MARTINE FALLON**
consultante en
diététique naturelle.
www.martinefallon.com

▶ **RAPHAËL GRUMAN**
diététicien nutritionniste,
www.lamethodegruman.com

▶ **DR PIERRE NYS**
nutritionniste
et endocrinologue

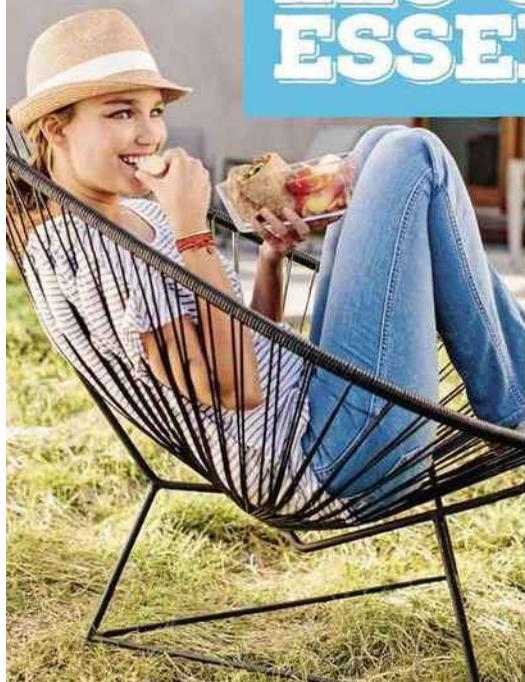
▶ **VALÉRIE ORSONI**
coach et fondatrice
de LeBootCamp,
www.lebootcamp.com

▶ **DR BÉATRICE RAPOPORT***
nutritionniste, médecin
responsable de la
Thalasso de la Grande-Motte.
[www.thalasso-
grande-motte.com](http://www.thalasso-
grande-motte.com)

▶ **NATHALIE SACRESTE**
naturopathe et spécialiste
des Fleurs de Bach Original



LES CONSEILS ESSENTIELS



001 JOUER SUR LES BONNES ASSOCIATIONS

On associe protéines et légumes, ou féculents et légumes, mais pas protéines et féculents (maïs, carottes, betteraves et petits pois s'apparentent à des féculents). Laitages et chocolat se combinent aux protéines et aux légumes. Soit, pour la première formule : tomates mozzarella, poisson ratatouille, 2 boules de glace ou mousse au chocolat maison. Et, pour la seconde : carottes râpées, pain complet, pâtes sauce arrabiata poivrons, fruits ou sorbet. Ce qui évite de trop solliciter l'insuline et de stocker les graisses.

(Dr Béatrice Rapoport)

002 Corriger illico les excès du week-end

Répétés chaque semaine, ils finissent par faire beaucoup. Donc, on redresse la barre le lundi avec une journée joker. Au programme : un petit déj copieux avant 9 heures; un déjeuner associant protéines maigres et salade verte; au goûter 2 yaourts ou 2 fromages blancs; au dîner, une assiette de légumes d'une seule variété.

(Dr Béatrice Rapoport)

003

SURVEILLER SA COURBE DE POIDS

À suivre sur papier ou via des applications gratuites à télécharger.

Un bon moyen de se motiver ou de redresser la barre si la tendance est à la hausse. (Béatrice Bénavent-Marco)

004 UNE COLLATION SI BESOIN

La faim taraude? On mixe fromage blanc à 0 %, lait écrémé et un peu de cannelle, jusqu'à ce que l'ensemble mousse légèrement. Les protéines du fromage blanc et du lait favorisent la satiété, et un composé de la cannelle, le HCMP, régule la glycémie (taux de sucre sanguin).

(Raphaël Gruman)

005 LÉGER, LE DÎNER

Le dîner ne doit pas représenter le repas principal, comme c'est souvent le cas. Un soir sur deux, on opte pour une protéine maigre (poulet, poisson...), avec une salade verte à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique, 2 carrés de chocolat noir et une tisane. L'autre soir, on se prépare un repas « féculents » à base de pâtes, de riz ou de pommes de terre, accompagnés de légumes et d'un fruit. En revanche, éviter le plan « soupe + yaourt » : les laitages perturbent la digestion et un excès de liquides fait gonfler.

(Dr Béatrice Rapoport)

006 IG BAS D'ABORD!

Pour lutter contre le grignotage et limiter les hausses d'insuline favorisant le stockage, on privilégie les aliments à IG (index glycémique) bas : viandes, œufs, poissons, légumes verts, légumes secs (lentilles, pois chiches...), céréales complètes. À fuir : pain blanc, féculents trop cuits, laitages sucrés, sucreries.

(Béatrice Bénavent-Marco)



DES LIVRES PLEINS DE CONSEILS

Les astuces et recettes de notre dossier sont proposées par nos experts minceurs ou issus des ouvrages suivants.

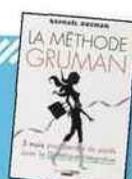
MAIGRIR INTELLIGENT
Dr Laurence Benedetti et Dr Didier Chos, éd. Albin Michel.

MINCE AVEC BRIDES-LES-BAINS
Elaboré par les spécialistes de la station thermale, éd. Solar.

LA MÉTHODE GRUMAN
Raphaël Gruman, éd. Leduc.s.

LA CUISINE DE LA MINCEUR DURABLE
Marie Chioca et Brigitte Fichaux, éd. Terre vivante.

RETROUVEZ UN CORPS SAIN ET TONIQUE AVEC LE RÉGIME PALÉO
Maya Barakat-Nuq, éd. First.





007 Un solide petit déj'

Le matin, on brûle ce que l'on consomme. Donc, on opte pour un petit déj' à base de pain complet, avec un peu de beurre et de confiture (allégée ou « riche en fruits ») et un fruit (pomme, banane, cerises, raisin). Après 9h30, on se contente d'un petit déjeuner à base de protéines (laitages, jambon, œuf).

(Dr Béatrice Rapoport)

008 PLUS JAMAIS FAIM LE MATIN

Au petit déj', on prend un aliment riche en protéines de façon à retarder l'apparition de la faim dans la matinée : 1 tranche de jambon blanc ou de saumon fumé (40 g environ), 30 g de fromage ou 1 œuf. On ajoute un peu de pain complet ou au son, un fruit et un laitage (sauf si on opte pour du fromage). En revanche, zéro sucre rapide (chocolat, confiture, miel...), qui ont tendance à créer des petits creux par la suite.

(Raphaël Gruman)



009 ZÉRO SUCRE APRÈS LE DÉJEUNER

Une fois le repas pris, on stoppe le sucre : sucreries, mais aussi fruits, pâtes, pain, légumes secs. En cas de goûter, on opte pour la viande des Grisons, des radis à croquer, des tomates cerise... Au dîner, on préfère les légumes verts. Ce qui évite de stocker pendant la nuit.

(Raphaël Gruman)

010

SE FAIRE PLAISIR

En mangeant ce qu'on aime, et pas forcément des produits allégés! Le cerveau comprend ainsi que l'organisme n'est pas en situation de frustration. Ce qui limite le risque de « craquage » incontrôlé entre les repas. (Béatrice Bénavent-Marco)

011 Une tisane après chaque repas

Elle permet d'optimiser la satiété et d'éviter les grignotages (surtout si on est du genre à toujours chercher « un petit quelque chose de bon » pour finir le repas). On choisit si possible une plante aux vertus digestives (menthe, mélisse, verveine...) qu'on ne sucre pas, bien entendu. (Raphaël Gruman)

012 UN JOUR DÉTOX PAR MOIS

Une fois par mois, journée « 100 % soupe ». On prépare une soupe avec des légumes de saison (asperges, courgettes, poireaux...) qu'on ne sale pas ou peu, et qu'on parfume avec un bouquet garni. On mixe grossièrement, de façon à ce qu'il reste des petits morceaux qui vont favoriser la satiété. Et on en prend à volonté toute la journée (soit 2 à 3 litres).

(Raphaël Gruman)



! COUP DE POUCE

DES FLEURS DE BACH POUR SE MOTIVER

013 PINE (PIN SYLVESTRE)

En cas de sentiment de culpabilité, quand on ne parvient pas à suivre son régime et qu'on se sent responsable : 4 gouttes, 4 fois par jour pendant 3 semaines.

014 CENTAURY (CENTAURÉE)

On n'arrive pas à dire non à une tentation, qu'il s'agisse d'une boîte de chocolats proposée au bureau ou d'un paquet de gâteaux qu'on finit par avaler : 4 gouttes, 4 fois par jour pendant 3 semaines.

015 CRAB APPLE (POMMIER SAUVAGE)

On ne se trouve pas jolie, on complexe à cause de sa cellulite, on se trouve trop grosse... Pour mieux s'accepter et se réconcilier avec son image : 4 gouttes, 4 fois par jour pendant 3 semaines. Et si on ne parvient pas à trouver une tenue dans laquelle on se sent jolie, avant un dîner ou un rendez-vous professionnel où on veut être au top : 4 gouttes, à 3 ou 5 minutes d'intervalle pendant 20 minutes.

016 HORNBEAN (CHARME)

Pour celles qui n'arrivent pas « à s'y mettre », qui repoussent chaque matin leur décision de faire attention : 4 gouttes, 4 fois par jour. Après 5 jours environ, on devrait se sentir capable d'entreprendre enfin ce fameux régime.

017 GENTIAN (GENTIANE)

Pour celles qui ont tenté une foule de régimes, qui sont découragées par leurs échecs précédents et qui ont peur d'échouer encore. Pour aller au bout de la démarche, 4 gouttes 4 fois par jour.

(Nathalie Sacreste)



NATURE, SIMPLE, SAIN ET BON
Alain Ducasse, Paule Neyrat et Christophe Saintagne, éd. Alain Ducasse.



MA CUISINE DÉTOX
Nicole Staab, éd. Solar.



SOIGNEZ-VOUS AVEC LE RÉGIME IG
Dr Pierre Nys, éd. Leduc.s.



MINCIR EN SE FAISANT PLAISIR
Béatrice Bénavent-Marco, éd. ESF.



MA CUISINE ÉNERGIE & BOMBE ÉNERGÉTIQUE
Martine Fallon, éd. Martine Fallon.

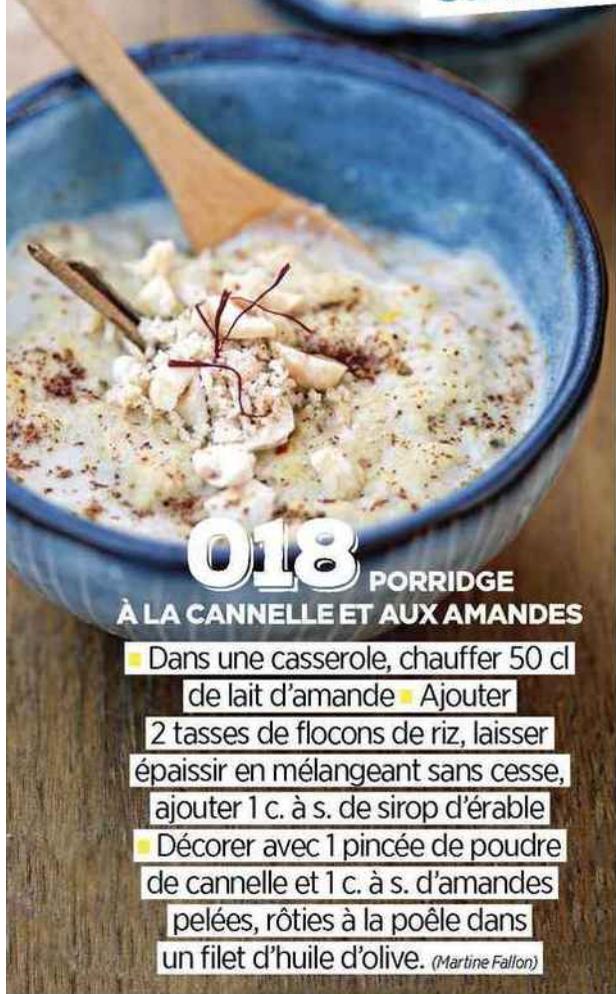


LE BOOTCAMP PROGRAMME MINCEUR
Valérie Orsoni, éd. Marabout.



PETITS DEJEUNERS

sains et bio



018 PORRIDGE À LA CANNELLE ET AUX AMANDES

- Dans une casserole, chauffer 50 cl de lait d'amande ■ Ajouter 2 tasses de flocons de riz, laisser épaissir en mélangeant sans cesse, ajouter 1 c. à s. de sirop d'érable
- Décorer avec 1 pincée de poudre de cannelle et 1 c. à s. d'amandes pelées, rôties à la poêle dans un filet d'huile d'olive. (Martine Fallon)

019 SMOOTHIE DE GOJI

- Faire tremper 30 g de baies de goji dans 10 cl d'eau chaude 3 h ■ Mixer avec 1 banane bien mûre, 1 pomme pelée et 30 cl d'eau ■ Servir dans 2 verres.

(« Ma cuisine détox »)

020 Muesli à boire

- Mixer la chair de 1/2 mangue avec 40 g de flocons d'épeautre, 100 g de yaourt au soja et 1 c. à c. de psyllium (magasins bio) ■ Ajouter un peu d'eau de façon à obtenir la consistance souhaitée et servir dans 2 verres.

(« Ma cuisine détox »)

021 PAIN AUX GRAINES SANS GLUTEN

- Mélanger 1 tasse de graines de tournesol, 1/2 tasse de graines de lin, 1/2 tasse de noisettes ou d'amandes, 1,5 tasse de flocons d'avoine ou d'épeautre, avec 2 c. à s. de graines de chia et 4 c. à s. d'écorce de graines de psyllium ■ Ajouter 1 c. à c. de sel, 1 c. à s. de sirop d'érable, 3 c. à s. d'huile de coco fondue et verser 1,5 tasse d'eau de source
- Travailler pour obtenir un mélange lisse, puis tasser dans un moule et laisser reposer 12 h ■ Préchauffer le four à 175 °C (th. 6)

- Placer le moule sur la grille du milieu, faire cuire 20 min
- Sortir du four, démouler, replacer à l'envers sur la grille
- Faire cuire 30 à 40 min (il doit sonner creux) ■ Laisser refroidir avant de couper.

(Martine Fallon)



026 GRAINES DE CHIA AU THÉ MATCHA

- Mélanger 80 g de graines de chia, avec 60 cl de lait de coco et 30 cl de lait végétal (soja, riz...), 2 c. à c. de sirop d'agave (IG bas) et 3 c. à c. de poudre de thé matcha (antioxydante) ■ Laisser gonfler 12 h au réfrigérateur.

(Céline Julien et Claire Colson)



022 Crème au sésame et noix de cajou

- La veille, faire tremper 4 c. à s. de sésame complet et 4 c. à s. de noix de cajou dans un verre d'eau de source, 4 c. à s. de graines de lin blond dans un autre verre et 4 c. à s. d'amandes dans un troisième ■ Le jour même, peler les amandes, rincer les graines de lin et égoutter le mélange cajou-sésame.
- Mixer avec 2 bananes et 2 kakis.

(Martine Fallon)

023 MUESLI ÉNERGIE À IG BAS

- Mélanger 2 c. à s. de flocons d'avoine, 1 à 2 c. à s. de graines de courge, 5 amandes, 1 pincée de baies de goji, 1 poignée de fruits rouges (mûres, myrtilles, framboises...) et 1 c. à c. de poudre d'acai.

(Céline Julien et Claire Colson)

024 Muffins au son et aux raisins

- Mélanger 150 g de rapadura, 190 g de farine T55, 15 g de levure chimique et 2 pincées de sel ■ Ajouter 100 g de raisins secs, 90 g de noix hachées, 45 g de flocons d'avoine et 55 g de son d'avoine ■ Remuer, ajoutez 400 g de fromage blanc, 2 œufs et 7 c. à s. d'huile de tournesol ■ Répartir dans 12 moules à muffins, faire cuire 16 min.

(« Nature, simple, sain et bon »)

025 MUESLI D'AMARANTE

- Plonger 50 g de graines d'amarante (magasins bio) dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser cuire 30 min ■ Égoutter, laisser refroidir
- Mélanger avec 300 g de yaourt au soja et 1 c. à s. de sirop d'agave, verser dans 2 bols.
- Dorer 10 g de graines de courge à la poêle
- Décorer, ajouter quelques fruits rouges.

(« Ma cuisine détox »)



ENTRÉES ET APEROS

malins

027 ROULEAUX DE BACON AU TARTARE DE LÉGUMES

■ Tailler en brunoise fine (petits dés de 3 à 5 mm de côté), 60 g de concombre, 60 g de courgette, 60 g de poivron rouge, 1/4 d'oignon rouge
■ Ajouter 4 c. à c. d'huile de noix, 2 c. à s. de mirin (facultatif, épicerie japonaise), 2 c. à c. de coriandre ciselée ■ Répartir sur 16 tranches de filet de bacon, enrouler ■ Servir frais.

(« Mince avec Brides-Jes-Bains »)

028 TABOULÉ INSTANTANÉ DE QUINOA AUX HERBES

■ Faire cuire 200 g de quinoa ■ Verser un peu d'huile d'olive et de jus de citron vert, laisser refroidir ■ Ajouter 1 c. à c. de zestes de citron vert râpés, quelques amandes concassées, 1 piment vert frais finement coupé, des minicubes de concombres et de courgettes, du persil et de la menthe ciselée et un peu de sel.

(Martine Fallon)

029 Tartare de tomates

■ Peler 500 g de tomates bien mûres (Cœur-de-Bœuf, Marmande...) et les tailler en cubes de 1 à 1,5 cm environ ■ Saler, mélanger et laisser égoutter pendant quelques minutes dans une passoire fine pour éliminer l'excédent d'eau ■ Mélanger avec 12 olives noires dénoyautées et émincées, 1 c. à s. de feuilles de basilic ciselées, 2 c. à s. d'huile d'olive et un trait de vinaigre balsamique

■ Poivrer et mélanger avec la chair de tomate ■ Répartir dans 4 cercles individuels posés dans les assiettes. Tasser et démouler.

(« La Cuisine de la minceur durable »)

030 Cake salé au poireau et au chèvre

■ Mélanger 50 g de son d'avoine, 150 g de farine T130 de grand épeautre, 1 sachet de poudre à lever, sel et poivre ■ Faire un puits, verser 4 œufs, 1 yaourt au soja et 6 c. à s. d'huile d'olive ■ Ajouter 200 g de poireaux émincés et poêlés, 200 g de cubes de fromage de chèvre, verser dans 6 moules à muffins ■ Faire cuire 25-30 min.

(« La cuisine de la minceur durable »)



031 SOUPE À L'AGAR-AGAR ET À LA SPIRULINE

■ Délayer 2 g d'agar-agar dans 50 cl de jus de carottes ■ Porter à ébullition en remuant et laisser cuire 1 à 2 min tout en mélangeant
■ Verser dans un plat sur 1 à 2 cm de hauteur, laisser refroidir, placer 3 h au réfrigérateur
■ Couper la gelée obtenue en petits triangles
■ Couper 3 courgettes en rondelles et les faire cuire 10 min dans un peu d'huile d'olive
■ Mixer avec 1 l d'eau chaude ■ Ajouter 2 c. à s. de Maïzena diluée dans 1/2 verre d'eau et remettre sur le feu en remuant pour qu'elle épaississe ■ Saler, poivrer et ajouter 1 c. à s. de spiruline ■ Répartir la gelée dans des assiettes creuses, verser la soupe dessus et saupoudrer de poudre d'amande.

(Maïa Baudelaire)

032

SALADE DE LENTILLES À LA MOUTARDE VIOLETTE ET TOMATES CONFITES

■ Faire cuire à la vapeur 2 verres de lentilles vertes ou noires germées ayant trempé pendant 2 jours ■ Fouetter 1 c. à c. de moutarde violette (épicerie fines), 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 2 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à s. de tamari ■ Mélanger avec les lentilles et 1/2 verre de tomates confites ciselées. (Martine Fallon)

ASTUCE

033 CONTRE LES COMPULSIONS

Impossible de résister au chocolat, même si on sait qu'il ne faudrait pas? On adopte ce truc tout simple : oui, on va aller en manger, mais d'ici 10 min. Et pour s'occuper entre-temps, on se vermit les ongles ou on passe un coup de téléphone. Cela permet de s'habituer à ne pas craquer dès que l'envie se déclenche. Et la pulsion peut aussi avoir le temps de disparaître.

(Béatrice Bénévent-Marco)

034 Salade de radis noir au wakamé

■ Éplucher, rincer et râper 150 g de radis noir
■ Mélanger avec 1 c. à s. d'algue wakamé séchée (magasins bio) ■ Dans un petit bol, fouetter 1 c. à s. d'huile de sésame, 3 c. à s. de sauce soja, 1 pincée de sel et 1 pincée de piment en poudre ■ Mélanger le tout, laisser reposer 1 h.

(Maïa Baudelaire)

COUP DE POUCE

043 JUS DÉTOX

■ À base de jus de citron de Sicile, de thé vert, de gingembre, de jus de pomme et de basilic, ce cocktail détox favorise l'élimination. Parfait pour démarrer la journée ou remplacer le pastis à l'apéro!
Détox citron, Jardin bio, 3,99 € la bouteille de 50 cl. Grandes surfaces.





035 Mousse de concombre aux pommes vertes

■ Peler 1 concombre, éplucher et épépiner 2 pommes Granny Smith ■ Les couper en morceaux, mixer finement avec 1 c. à s. d'huile de colza, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre de framboise, saler et poivrer ■ Répartir dans des ramequins et servir frais.

(« Maigrir intelligent »)



039 TABOULÉ DE QUINOA AU FENOUIL ET CAJOU

■ Faire cuire 2 bols de quinoa ■ Ajouter 3 c. à s. d'huile d'olive ■ Concasser 1/2 tasse de noix de cajou et faire dorer dans 2 c. à s. d'huile de coco sur feu doux ■ Ôter du feu, ajouter 1 c. à s. de miel et 1 pincée de sel en remuant ■ Tailler 1 bulbe de fenouil en mini-brunoise, le faire mariner 20 min dans 2 c. à s. de jus de citron et 1 c. à c. de sel marin ■ Mélanger avec le quinoa, les noix de cajou et 1/2 tasse de persil finement haché, saler et poivrer.

(Martine Fallon)

036

SALADE DE POISSON CRU LAIT DE COCO ET CITRON VERT

■ Mélanger 500 g de poisson blanc (lieu, cabillaud...) ultrafrais en petits dés avec 1 bouquet de coriandre ciselée, 1 c. à c. de gingembre râpé, le jus de 2 citrons vert, 2 gousses d'ail pressées, 1 c. à c. de sel, 1 piment oiseau haché, 10 cl de lait de coco ■ Servir très frais dans des verrines, décorer de feuilles de coriandre. (Martine Fallon)



040 Verrines ricotta et chèvre frais aux tomates séchées

■ Couper 4 tomates en 4, éliminer les pépins, vaporiser d'huile d'olive, saler, poivrer, parsemer de piment d'Espelette ■ Enfourner 1 h 30 th. 3 (90 °C), four entrouvert ■ Laisser refroidir ■ Mélanger 120 g de ricotta, 60 g de chèvre frais, un peu de sel, ajouter 1 pincée de paprika, 1 échalote pelée et hachée, 2 c. à c. de persil ciselé, 2 c. à c. de ciboulette ciselée et 1 gousse d'ail pelée et hachée ■ Répartir dans des verrines, ajouter les tomates et servir frais.

(« Mince avec Brides-les-Bains »)

037 SALADE DE COURGETTES À LA MAYO DE SÉSAME

■ Tailler 2 courgettes en fins spaghettis avec une mandoline ■ Mixer 2 c. à s. de jus de citron avec 2 c. à s. de purée de sésame, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail cuite vapeur et de la menthe ciselée ■ Mélanger délicatement, servir sur un carpaccio de légumes : concombre, fenouil, carottes ou navets coupés finement à la mandoline et marinés 30 min dans 2 c. à s. d'huile d'olive, 1/2 c. à s. de thym frais émietté, 2 c. à s. de citron et 1/2 c. à c. de sel de mer.

(Martine Fallon)

038

GUACAMOLE DE BROCOLIS

■ Faire décongeler 1 sachet de purée de brocolis sans pommes de terre (500 g) ■ Ajouter 10 cl de crème à 4 %, du sel, du poivre et de la muscade ■ Servir frais avec des feuilles d'endives en guise de cuillères.

(« Maigrir intelligent »)

041 SALADE D'ÉTÉ À LA SPIRULINE

■ Mélanger 1 belle salade croquante avec 1 poignée de roquette, 2 tomates coupées en dés, 50 g de graines germées d'alfalfa, 2 c. à s. de graines germées de radis pourpre et 1 c. à s. de spiruline en poudre ■ Assaisonner avec un filet d'huile d'olive et un peu de vinaigre.

(Maïa Baudelaire)

042 Ceviche de cabillaud aux épices douces

■ Tailler 250 g de cabillaud en petits cubes ■ Les faire mariner au réfrigérateur dans 4 c. à s. d'huile d'olive fouettée avec 1/2 c. à c. de graines de coriandre écrasées, 1 bâton de cannelle fendu en trois, 1 étoile de badiane, le jus de 2 citrons verts et du sel de Guérande ■ Servir avec des petits dés de concombre cru, du zeste de citron vert râpé et 1 petit piment vert finement haché (facultatif).

(Martine Fallon)



044 SAUCISSON PAS GRAS

■ Avec deux à trois fois moins de matières grasses qu'un saucisson classique, il reste moelleux et parfumé. Idéal pour des rondelles 0 % de culpabilité! Aussi en version chorizo. Spécialité de saucisson sec, Saint Agaune, 4,50 € les 200 g. Grandes surfaces.

045 FROMAGE TRÈS SAGE

■ Croûte grise, pâte onctueuse : la tomme de Savoie se décline avec différentes teneurs en matières grasses. Pour les cubes de l'apéro, on choisit celle à 10 %, fabriquée comme autrefois avec du lait écrémé. Tomme de Savoie. Fromagers ou rayon fromages à la coupe.



PLATS, LÉGUMES ET SANDWICHES

zéro défaut

046 LOUP À L'ANIS VERT

■ Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7) ■ Verser dans un plat 4 c. à s. de pastis, 2 c. à s. de graines d'anis vert, 4 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre et mélanger ■ Rincer 4 loups (bars) de 300-350 g, vidés et écaillés, les poser dans le plat et les retourner plusieurs fois dans la marinade, en les badigeonnant à l'intérieur et à l'extérieur ■ Faire cuire 25 min ■ Servir avec une salade et du riz basmati complet.

(« La cuisine de la minceur durable »)

047 Shiratakis aux 3 légumes

■ Rincer 2 paquets de shiratakis, les plonger 2 min dans une casserole d'eau bouillante, égoutter ■ Tailler en dés 2 petites courgettes, 2 poivrons rouges, 2 carottes ■ Assaisonner avec de la sauce soja bio, de l'huile de sésame, du gingembre frais râpé et de la coriandre ciselée, mélanger avec les shiratakis.

(Cécile Julien et Claire Colson)

! COUP DE POUCE

048 UN CAPTEUR DE GRAISSES ET DE SUCRES

■ Soirée barbecue en vue ? Ce complexe de plantes limite l'action des enzymes qui transforment les principaux nutriments en calories. Les sucres issus des sucres ou des féculents, ainsi que les graisses, ne sont donc pas absorbés en totalité, mais évacués naturellement. 2 comprimés avant un repas riche. **XL-S Medical extra fort, Oméga Pharma, 85 € les 120 comprimés. Pharmacies et parapharmacies.**



049 Wrap corse

■ Étaler 2 c. à s. de soyonnaise (voir recette 060) sur 1 wrap au blé complet ■ Recouvrir de 30 g de miettes de feta, 1/2 tomate coupée en dés, 2 c. à s. d'amandes effilées, 1 oignon rouge émincé, 100 g de dés de poulet, des herbes de Provence, du poivre, puis rouler.

(Valérie Orsoni)

050 WRAP FAÇON PIZZA

■ Étaler 2 c. à s. de sauce tomate sur 1 wrap au blé complet ■ Ajouter 4 champignons de Paris émincés finement, 4 olives vertes dénoyautées, 1 c. à c. d'estragon ciselé, 2 feuilles de basilic finement ciselées, 1 c. à c. d'huile d'olive, 1 c. à s. de parmesan râpé et poivrer ■ Rouler et réchauffer pendant 30 s au four à micro-ondes.

(Valérie Orsoni)

051 WRAP AU CRABE



■ Pour 1 wrap, étaler 1 c. à s. de soyonnaise (voir recette 060) sur 1 wrap au blé complet ■ Recouvrir avec 1/2 avocat écrasé, 100 g de miettes de chair de crabe (pas de surimi...), 1/2 c. à s. de coriandre ciselée et 1 petite poignée de roquette ■ Ajouter quelques gouttes de vinaigre balsamique ■ Rouler et déguster. (Valérie Orsoni)

052 WRAP AU POULET GRILLÉ ET FROMAGE FONDU

■ Disposer 2 tranches de provolone (ou de mozzarella) sur 1 wrap au blé complet ■ Ajouter 1 poignée de roquette, 100 g de dés de poulet cuit et froid, puis parsemer de romarin ■ Rouler et faire chauffer dans une poêle, 1 min de chaque côté (ou passer 45 s au micro-ondes), le temps de faire fondre le fromage.

(Valérie Orsoni)

053 Wrap au poulet Caesar

■ Pour 1 wrap, étaler 2 c. à s. de soyonnaise (voir recette 060) sur 1 tortilla de maïs ■ Recouvrir de 100 g de dés de poulet froid, 1 c. à s. de parmesan râpé, 1 tranche de pain sans gluten grillée et coupée en dés, 2 filets d'anchois marinés et 4 petites feuilles de romaine finement émincées ■ Rouler, déguster.

(Valérie Orsoni)





TROIS SAUCES

super-light

058 SAUCE ONCTUEUSE AU SÉSAME ET À LA MENTHE

■ Mixer 6 c. à s. de jus de citron avec 6 c. à s. d'huile d'olive, 3 gousses d'ail vapeur, 6 c. à s. de tahin blanc (purée de sésame) et 1/2 tasse de menthe ■ Servir avec des légumes (grillés ou en bâtonnets) ou une salade composée.

(Martine Fallon)

059 SAUCE ROSE AU YAOURT

■ Fouetter 250 g de yaourt entier avec 1/2 verre de jus de betterave rouge, 1 c. à s. de jus de citron, 1 pincée de sel et du poivre du moulin ■ À servir en assaisonnement de salade.

(Martine Fallon)

060 SOYONNAISE

■ Mixer 250 g de tofu soyeux, le jus de 1 citron, 1 c. à c. de moutarde, 1 pincée de sel et du poivre ■ Ajouter 7 c. à s. d'huile de colza petit à petit jusqu'à obtention d'une crème homogène.

(Valérie Orsoni)

055 CALAMARS AU VIN BLANC

■ Laver 1,5 kg de calamars, retirer la tête et les tentacules, couper le corps en anneaux ■ Mettre dans une casserole avec 5 gousses d'ail pelées et hachées, 2 c. à c. de concentré de tomate, du persil haché, 2 verres de vin blanc, du sel et du poivre ■ Laisser mijoter 1 h environ.

(« Retrouvez un corps sain et tonique avec le régime paléo »)

056 Gâteau de courgettes

■ Rincer, puis éplucher 4 courgettes moyennes en laissant une bande de peau sur deux ■ Les faire cuire 10 min dans une poêle antiadhésive ■ Fouetter 4 œufs, 4 c. à s. de fromage blanc à 3 %, 2 grosses pincées de gruyère râpé allégé, du basilic ciselé, du sel et du poivre ■ Ajouter les courgettes cuites et égouttées, verser dans un moule à cake et faire cuire 30 min au four préchauffé th. 7 (180 °C).

(« Maigrir intelligent »)

054 Charlottes soufflées au four romarin et thym

■ Laver et essuyer 4 charlottes moyennes et les couper en 2 dans le sens de la longueur ■ Les déposer sur une plaque allant au four ■ Parsemer de quelques feuilles de thym ou de romarin frais ciselé, d'un peu de sel et verser un fin filet d'huile d'olive ■ Faire rôtir 20 min à four chaud th. 5-6 (160 °C) : elles vont gonfler et dorer : délicieuses à la place des frites!

(Martine Fallon)

057 HOT-DOGS EN COURGETTES

■ Rincer 4 grosses courgettes, les couper en 2 dans le sens de la longueur, les creuser ■ Les précuire 10 min au four préchauffé th. 6 (180 °C). ■ Faire cuire 4 saucisses de Francfort (ou 4 saucisses végétales à base de tofu) en les plongeant dans l'eau bouillante ■ Étaler 1 c. à c. de concentré de tomates dans les moitiés de courgette, déposer 1 saucisse au milieu, parsemer de fromage râpé allégé ■ Remettre 10 min au four. (« Maigrir intelligent »)

ASTUCES

061 UNE POMME AVANT LE REPAS POUR MOINS MANGER

C'est une diététicienne américaine, Tammi Flynn, qui a eu cette idée pour aider une patiente qui n'arrivait pas à maigrir. Elle lui suggéra de manger une pomme avant chaque repas, sans rien changer d'autre à son alimentation. Résultat : moins 2,3 kg en 1 semaine ! Cette habitude aide les gros mangeurs à modérer leur appétit et ce sans aucune frustration. En effet, on estime que la moitié du repas est avalée pendant le premier quart d'heure passé à table. En clair : mieux vaut croquer une pomme lentement (beaucoup de satisfaction, peu de calories...) que de dévorer quinze rondelles de saucisson.

(Dr Pierre Nys)

062 DÉJOUER LE PIÈGE DU PLATEAU-TÉLÉ

Quand on est fan de foot ou accro à une série télé, un plateau-télé, c'est très agréable. Problème : captivé par le petit écran, le cerveau ne fait plus attention à la quantité de nourriture avalée et les signaux de satiété ne sont plus transmis au reste de l'organisme. Si on tient vraiment à dîner devant la télé, la solution consiste à se préparer un vrai repas, équilibré et facile à manger : mini-brochettes de légumes en entrée, plat froid (pas besoin de se lever pour réchauffer) servi dans une assiette, salade de fruits. Et on ne se relève pas à la pause pub pour regarnir le plateau!

(Dr Pierre Nys)

063 PAS PLUS DE TROIS REPAS PAR JOUR!

Sauf collation en cas de petite faim, bien sûr... Un pot organisé au bureau ? On n'est pas obligé de manger 2 parts de gâteaux. Même chose le week-end : plutôt que de retrouver ses copines au salon de thé, on va se balader.

(Dr Pierre Nys)

064 FROMAGE, FROMAGE BLANC, ALLIÉS RASSASIANTS

De la crème dans une quiche, du beurre dans de la purée ? On remplace l'une par du fromage blanc, l'autre par du fromage râpé. On perd en lipides au passage, et on gagne en protéines rassasiantes.

(Béatrice Bénévent-Marco)



BOISSONS FRAÎCHES et vitaminées



065 Eau aromatisée pêche, fraise et menthe

- Peler 2 pêches, les couper en 8 fins quartiers
- Couper 4 petites fraises bien mûres en dés
- Placer le tout dans une carafe avec 2 brins de menthe fraîche, remplir la carafe d'eau fraîche (50 cl environ) ■ Couvrir et mettre au réfrigérateur 3 h minimum.

066 EAU AROMATISÉE POMME, CITRON, MYRTILLE

- Rincer 1 pomme Granny Smith et 10 myrtilles. ■ Éliminer le cœur et les pépins puis couper la pomme en très fins quartiers, les mettre dans une carafe et arroser avec le jus de 1 citron pour les empêcher de noircir. ■ Ajouter les myrtilles et remplir la carafe d'eau fraîche (50 cl environ) ■ Couvrir et mettre au réfrigérateur 3 h minimum.

067

SMOOTHIE BRISE D'ÉTÉ

- Dans le bol d'un robot, mettre 1 pot de yaourt allégé à 0 %, 1 verre de jus d'ananas, 6 grosses fraises, 1 banane, 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide et 4 glaçons
- Mixer jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse ■ Servir dans un verre préalablement placé au réfrigérateur. (Maïa Baudelaire)

068 Bubble tea matcha

- Porter 50 cl d'eau à ébullition dans une casserole, ajouter 30 g de perles du Japon, patienter 15 min, égoutter ■ Les mettre encore chaudes dans un verre, ajouter 1 c. à s. de sirop de riz et 1 c. à s. d'eau, mélanger ■ Dans un shaker de 50 cl, mettre 2 c. à c. de poudre de thé matcha (épicerie asiatiques), 5 cl de thé vert froid, 6 glaçons, 2 c. à s. de lait de soja, 2 c. à s. de sirop de riz et secouer énergiquement ■ Verser (sans glaçons) sur les perles du Japon.

(Maïa Baudelaire)

ASTUCES

078 BOIRE FROID POUR BRÛLER DES CALORIES

Le corps doit réchauffer ce qui a été absorbé et cède quelques calories : une tasse ou un verre de liquide à 4 °C (avec glaçons) « brûle » 8 Cal pour atteindre les 37,5 °C. Certes, ça ne remplace pas un régime, mais si on mesure la dépense calorique sur un été entier, à raison de 3 verres d'eau ou d'infusion glacée par jour, cela finit par compter un peu ! 3 x 8 x 90 = 2160 Cal. Pas de thé glacé sucré, merci !

(Dr Pierre Nys)

079 RESPIRER PAR LE VENTRE POUR NE PAS CRAQUER

Pour ne pas commencer à grignoter en rentrant du bureau, dès que l'on franchit le pas de sa porte, on s'oblige à faire 5 minutes de respiration abdominale avant toute chose. Cette petite pause avant d'entamer la soirée permet d'éviter les pulsions.

(Raphaël Gruman)

080 FAIRE DU MUSCLE, ÇA ÉLIMINE LE GRAS !

On pense souvent au cardio-training (exercice intensif) pour brûler les graisses. Mais c'est le muscle qui consomme le plus d'énergie. Il faut donc gagner du muscle pour brûler plus, en privilégiant le gainage (planche, exercice de la chaise contre un mur...). Les muscles obtenus sont alors denses, dotés de nombreuses fibres, et ils seront plus fins qu'en enchaînant les squats (flexions des jambes).

(Raphaël Gruman)



069

BOISSON DÉTOX PIMENT ET CITRON

■ Mélanger 2 c. à s. de jus de citron, 30 cl d'eau tiède, 2 c. à s. de sirop d'érable avec 1 pincée de piment de Cayenne. (Maïa Baudelaire)

073 EAU AROMATISÉE ABRICOT, CANNELLE, GINGEMBRE

■ Rincer 4 abricots, les couper en deux et ôter les noyaux. Les recouper en dés. ■ Peler 5 cm de racine de gingembre fraîche et le couper en fines lamelles ■ Placer le tout dans une carafe, ajouter 1 bâton de cannelle et remplir d'eau fraîche (50 cl environ) ■ Couvrir et mettre au réfrigérateur 3 h minimum.

075 Jus detox équilibre acido-basique

■ Passer à la centrifugeuse 1 concombre, 2 poignées de feuilles d'épinards, 2 pommes Granny Smith (avec les pépins), 2 brins de menthe fraîche et 2 c. à c. de chlorella (algue détoxifiante de l'organisme et oxygénante de par sa haute teneur en chlorophylle).

(Céline Julien et Claire Colson)



076 Boisson detox aux baies de goji

■ Couper 3 rondelles dans une racine de gingembre fraîche ■ Les peler et les mettre dans un grand verre ■ Ajoutez 2 c. à s. de baies de goji et recouvrir de 30 cl d'eau tiède ■ Laisser « infuser » 10 min environ : les baies gonflent et l'infusion prend une teinte rosée.

(Maïa Baudelaire)

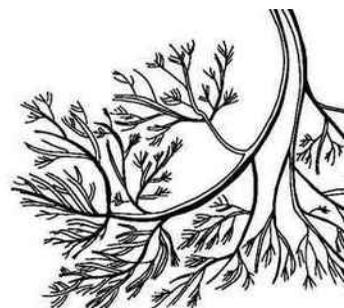
070 THÉ GLACÉ À L'ORANGE MAISON

■ Peler 1 orange, détacher les quartiers et les couper en fines tranches ■ Les mettre dans une théière avec 1 sachet de thé vert, verser 30 cl d'eau chaude ■ Laisser infuser 3 min ■ Pendant ce temps, mettre des glaçons dans une tasse et arroser de thé chaud (3/4 de glaçons et 1/4 de thé chaud).

(Maïa Baudelaire)

071 Eau super antioxydante aux baies rouges

■ Rincer 1 branche de cassis, 4 fraises et 8 framboises ■ Égrapper le cassis, couper les fraises en quatre ■ Placer tous les fruits dans une carafe ou un broc, ajouter 1 pincée de curcuma et remplir d'eau de source (50 cl environ) ■ Couvrir le récipient et mettre au réfrigérateur 3 h minimum.



072 EAU DRAINANTE POIRE, ANETH ET CONCOMBRE

■ Rincer 1/4 de concombre, 1/2 poire et 4 brins d'aneth ■ Couper le concombre en fines rondelles et la poire en fins quartiers ■ Les placer dans une carafe, ajouter les brins d'aneth et remplir d'eau (50 cl environ) ■ Couvrir le récipient et mettre au réfrigérateur 3 h minimum.

074

SMOOTHIE BOOST

■ Mixer 2 avocats bien mûrs pelés et dénoyautés avec 1 mangue pelée et dénoyautée, le jus de 1 citron, 2 c. à c. de klamath (algue antioxydante participant au bon équilibre nerveux grâce à sa teneur en vitamines du groupe B) et 20 à 30 cl de lait de riz ou de millet, selon la consistance souhaitée ■ Déguster aussitôt. (Céline Julien et Claire Colson)

! COUP DE POUCE

077 TISANE ANTICELLULITE

■ Grâce à ses flavonoïdes connus pour leurs vertus diurétiques, la prêle permet de lutter contre la rétention d'eau. Elle renferme de la silice, qui agit sur la cellulite grâce à son pouvoir désinfiltrant. Riche en minéraux, elle évite aussi les coups de fatigue, fréquents lors des régimes. Prêle bio, Les Tisanes végétales du Docteur Smith, 4,90 € les 40 g. Pharmacies Leader Santé.



081 EN COLLATION QUELQUES AMANDES COUPE-FAIM

Protéines, fibres, minéraux et vitamines... Saines, les amandes sont aussi les alliées de la minceur. On peut en croquer entre 20 et 30. La bonne nouvelle ? Certaines études ont montré qu'on avait tendance à réduire la taille de ses portions aux repas suivants.

(Béatrice Bénévent-Marco)



082 DORMIR... À LA FRAÎCHE

Pour maintenir la température du corps, l'organisme dépense des calories, d'autant plus qu'il fait froid. S'il fait trop chaud dans la chambre, le corps se dispense de ce travail. En outre, dormir la fenêtre ouverte est plus sain, l'air se renouvelle : c'est idéal pour un sommeil de bonne qualité.

(Dr Pierre Nys)

083 "CONVERTIR" LES QUANTITÉS

Un yaourt aux fruits affiche 16 g de sucres ? Cela ne nous dit pas grand-chose... Mais si on convertit cette quantité en morceaux de sucre, c'est tout de suite beaucoup plus clair : 2 morceaux et demi dans un pot de yaourt, ça commence à faire beaucoup. Même conclusion pour le muffin qui affiche 17 g de lipides. Cela représente environ 1,5 c. à s. d'huile. On note que 1 c. à s. d'huile = 12 g et 1 morceau de sucre = 6 g.

(Béatrice Bénévent-Marco)



DESSERTS FRUITES et légers

087 PANNA COTTA MINCEUR

- Chauffer 1 l de crème liquide à 8 % et 1 c. à c. de sucre liquide Ginko (grandes surfaces) ■ Faire gonfler 5 feuilles de gélatine dans l'eau froide
- Égoutter, faire fondre dans la crème ■ Verser dans des verrines, faire prendre 3 h au frais.

(Olivier Bonneville)

084 Iles flottantes minceur

- Monter 200 g de blanc d'œuf en neige avec 1 c. à c. de stévia, les répartir dans 6 ramequins graissés, faire cuire au four dans un bain-marie, 7 min à 140 °C (th. 4-5)
- Pendant ce temps, chauffer 1 l de lait de soja avec les grains de 2 gousses de vanille ■ Fouetter 160 g de jaunes d'œufs avec 1 c. à s. de sucre liquide Ginko (grandes surfaces), verser le lait chaud en fouettant, reverser le tout dans la casserole et laisser cuire en remuant jusqu'à épaississement ■ Répartir dans 6 assiettes creuses, déposer une meringue démolée, décorer d'une feuille de menthe.

(Olivier Bonneville)

085

PASTÈQUE GLACÉE

- Épépiner 500 g de chair de pastèque et coupez-la en dés ■ Mixer 30 secondes avec 4 boules de sorbet citron, 1 c. à c. de sirop de grenadine et le jus de 1 orange.

(Maïa Baudelaire)



086 SORBET BAIES D'ÇAÏ, BANANE, CITRON VERT, FRAISE

- Dans le bol d'un robot, mettre 500 g de fraises équeutées, 3 bananes bien mûres en rondelles, le jus de 2 citrons verts, 5 c. à s. de poudre d'çaï (parapharmacies) et 75 ml de sirop d'agave ■ Mixer le tout et faire prendre en sorbetière.

(Maïa Baudelaire)

088 Gâteau au yaourt

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Mélanger 3 pots de farine complète T130 de grand épeautre, 1 pot de son d'avoine et 1 sachet de poudre à lever ■ Creuser un puits, ajouter 3 œufs, 3/4 de pot d'huile d'olive ou de pépin de raisin, 1 yaourt de soja, 6 gouttes d'huile essentielle de citron bio, ou le zeste râpé de 1 citron, le jus de 1 citron et 3/4 de pot de sirop d'agave, mélanger ■ Verser la pâte dans un moule à manqué, faire cuire 35 min
- Vérifier la cuisson en piquant avec une brochette en métal : elle doit ressortir sèche ■ Si besoin, ajouter quelques minutes de cuisson en baissant le thermostat à 150 °C (th. 5).

(« La cuisine de la minceur durable »)

089 COMPOTE DE PÊCHES MERINGUÉE

- Faire cuire 8 pêches pelées et dénoyautées en compote ■ Répartir dans 4 ramequins passant au four ■ Monter 2 blancs en neige avec 5 g de sucre et 1 pincée de sel
- Ajouter 15 g de sucre et battre encore 10 s
- Répartir la meringue sur la compote et passer quelques instants sous le grill du four.

(« Mince avec Brides-les-Bains »)

090 Mousse au chocolat spécial minceur

- Faire fondre 200 g de chocolat noir au bain-marie ■ Mélanger avec 20 cl d'eau et mettre en siphon ■ Refermer, placer 2 capsules de gaz dans le percuteur et le visser sur le siphon
- Placer 1 h au réfrigérateur ■ Remuer le siphon tête en bas, puis remplir des ramequins de mousse au chocolat en tenant le siphon à la verticale (avant d'ouvrir, vider le siphon pour évacuer le gaz, comme un autocuiseur).

(Olivier Bonneville)

ASTUCES

091 UN BLANC EN NEIGE POUR "RUSER"

Les gros appétits préfèrent les assiettes bien remplies ! Pour donner du volume à des yaourts, fromages blancs et autres compotes, on leur ajoute un blanc d'œuf monté en neige ferme. Résultat : une bonne portion avec zéro glucide et des protéines.

(Béatrice Bénévent-Marco)

092 OUI À LA RÈGLE DES 90/10

Sur la semaine, 90 % des repas doivent être sains et équilibrés. Les 10 % restants sont l'occasion de se faire plaisir. Intégrés dans une alimentation « raisonnable », ces petits écarts permettent de garder le cap sans se priver.

(Dr Pierre Nys)



093 Fausse tarte poire-chocolat

■ Peler et épépiner 4 poires. Les couper en tout petits dés et les faire cuire 10 min dans une casserole avec 10 cl d'eau ■ Ajouter 3 g d'agar-agar (gélifiant végétal) et un peu de cannelle, faire cuire encore 2 min en remuant ■ Verser dans un petit moule à tarte, lisser la surface et faire prendre pendant 3 h au réfrigérateur ■ Démouler sur un plat ■ Faire fondre 200 g de chocolat noir, verser sur les poires et replacer 1 h au frais.

(« Retrouvez un corps sain et tonique avec le régime paléo »)



095 PÊCHES VAPEUR

■ Verser 20 cl de crème de coco dans le bol d'un robot et mettre le tout au congélateur 15 min ■ Ouvrir 2 pêches en deux sans les peler, ôter les noyaux, puis remplir le creux avec des framboises (125 g en tout) et 1/2 c. à c. de miel par pêche ■ Les faire cuire 15 min à la vapeur, en les déposant côté peau vers le bas ■ Laisser tiédir ■ Faire dorer les amandes dans une poêle pendant quelques secondes ■ Fouetter la crème de coco ■ Dès qu'elle commence à monter, ajouter 2 c. à c. de miel en filet, en continuant de fouetter ■ Servir 2 oreillons par coupe, ajouter un peu de chantilly, parsemer d'amandes grillées et de framboises.

(« La cuisine de la minceur durable »)

094

CHEESECAKE À LA FLEUR D'ORANGER

■ Battre 3 œufs avec 80 g de sucre roux et 500 g de fromage blanc à 3 % ■ Incorporer 4 c. à s. de Maïzena, 1 sachet de levure chimique et 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger ■ Verser dans un moule beurré et faire cuire 20 à 25 min th. 6 (180 °C). (« Maignir intelligent »)

097 FROMAGE BLANC GLACÉ À LA VANILLE

■ Mélanger 300 g de fromage blanc à 20 % avec 1 ou 2 c. à c. de miel toutes fleurs et les graines de 1 gousse de vanille ■ Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit légèrement mousseux ■ Étaler dans un plat, mettre au congélateur jusqu'à ce que la glace prenne tout en restant onctueuse ■ Servir en boules avec des fruits rouges.

(« Nature, simple, sain et bon »)

098 Cookies pralinés

■ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6) ■ Mélanger 75 g de son d'avoine, 75 g de farine T130 de grand épeautre, 50 g de sucre de coco (en magasins bio) et 1 pincée de sel ■ Ajouter 75 g de purée de noisette et travailler le mélange jusqu'à ce que la texture soit sablée ■ Ajouter 1 œuf légèrement battu, 75 g de noisettes concassées et 75 g de chocolat noir à 70 ou 85 % cassé en très petits morceaux ■ Former 15 billes de pâte, étaler légèrement sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire 15 min.

(« La cuisine de la minceur durable »)

096 Crème au chocolat noir et café

■ Verser 30 cl de lait de riz, 1/2 sachet d'agar-agar (1 g) et 2 jaunes d'œufs dans une casserole ■ Porter à ébullition et fouetter 3 min avec 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao ■ Verser dans 4 ramequins et faire prendre 20 min au réfrigérateur ■ Mixer 1 petit café expresso et 2 c. à s. de crème de soja ■ Répartir sur les ramequins, décorer avec des zestes d'orange blanchis 2 min à l'eau, des pistaches pelées et concassées, des feuilles de menthe ciselées.

(« Martine Fallon »)



100 CRUMBLE POMME-POIRE SANS SUCRE NI FARINE

■ Mélanger 4 c. à s. d'amandes effilées, 2 c. à s. de poudre d'amande, 125 g de beurre clarifié et 1 pincée de sel afin d'obtenir une semoule grossière ■ Peler et couper en dés 3 pommes et 2 poires, mélanger avec 4 c. à s. de miel, étaler dans un plat à four ■ Parsemer de crumble et de cannelle et faire cuire 25 min.

(« Retrouvez un corps sain et tonique avec le régime paléo »)

! COUP DE POUCE

099 UNE CRÈME POUR DÉLOGER LES GRAISSES

À base de baies roses, d'extrait d'algue coralline, de caféine, de poivre noir et d'huile de rosier muscat, elle atténue la peau d'orange en donnant un aspect plus lisse à la peau et aide efficacement à déstocker les graisses. On aime sa texture gel qui pénètre rapidement et son parfum frais.
Sérum silhouette L'Or rose, Melvita, 29,50 € les 125 ml.
Pharmacies, parapharmacies et www.melvita.fr

