

PRÉPAREZ-VOUS EN **EXPRESS** POUR LES FÊTES !

**MINI MAG**  
Mensuel gratuit

**BODYSANO**

Décembre 2023

★  
**119€**  
★  
ttc

PROMO **EXCEPTIONNELLE**  
**DE FIN D'ANNÉE**

POUR  
**4 SÉANCES**  
DE RADIOFRÉQUENCE



OU  
**4 SÉANCES**  
DE LIPOCAVITATION



Offrez un bon cadeau **BODYSANO**  
pour les fêtes !

Editeur responsable: BodySano France, 6, rue du Parc, 74100 Annemasse, France - Ne pas jeter sur la voie publique.

**LES FÊTES ?**  
NOUS Y METTONS  
**TOUT NOTRE CŒUR !**



TOUS LES CENTRES BODYSANO VOUS SOUHAITENT  
DES **FÊTES** PLEINES DE CŒUR !



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

noirclair.be

Trouvez votre centre bodysano sur [www.bodysano.com](http://www.bodysano.com)



## MILLEFEUILLE AUX POMMES ET CHAMPIGNONS



4 personnes

15' de préparation

### Ingrédients

- 400 g de champignons rosés et blancs bien fermes
- 2 pommes granny-smith ou Pink Lady
- 2 citrons
- 3 brins de persil
- 2 tranches de pain rassis
- 4 c. à s. d'une très bonne huile d'olive
- 30 g de beurre
- Sel
- Poivre



### Préparation

- 1| Coupez en petits cubes un morceau de pain rassis. Faites-les dorer avec le beurre dans une poêle pendant 5 min.
- 2| Brossez rapidement les champignons sous l'eau froide. Ôtez leurs pieds. Émincez-les avec une mandoline en lamelles très fines. Pressez les citrons. Arrosez les champignons du jus de citron. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez.
- 3| Émincez les pommes de la même façon que les champignons. Placez-les dans un autre bol, citronnez-les également et ajoutez l'huile restante.
- 4| Ciselez le persil. Posez un emporte-pièce sur une assiette. Placez dans le fond une couche de lamelles de champignons et tassez un peu. Ajoutez une pincée de persil haché et recouvrez avec des lamelles de pommes. Tassez et déposez une autre couche de champignons. Tassez encore et répétez l'opération pour obtenir 3 ou 4 couches.
- 5| Juste avant de servir, parsemez chaque millefeuille avec un peu de persil et des croûtons de pain. Ôtez délicatement l'emporte-pièce et dégustez aussitôt.

## TAJINE DE FAISAN AUX COINGS



8 personnes

20' de préparation

1h10' de cuisson

### Ingrédients

- 2 poules faisanes prêtes à cuire
- 1 kg de coings bien mûrs
- 1 gros oignon
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 2 doses de safran
- Le jus de 1 citron
- Sel et poivre



### Préparation

- 1| Pelez et émincez l'oignon. Lavez et essuyez les coings. Coupez-les en quartiers, retirez le cœur et les pépins. Réservez-les dans de l'eau citronnée.
- 2| Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte, mettez-y les poules faisanes à dorer de tous les côtés pendant 10 min. Salez et poivrez-les.
- 3| Retirez les faisans de la cocotte. Mettez à la place l'oignon émincé, remuez et laissez fondre sur feu doux puis ajoutez le bâton de cannelle, le gingembre et le safran.
- 4| Mouillez avec 50 cl d'eau, remettez les faisans avec les quartiers de coings dans la cocotte. Couvrez et laissez cuire 50 min à feu doux.
- 5| Ajoutez alors le miel et la cannelle en poudre, laissez cuire encore 10 min puis laissez reposer à couvert 5 min.
- 6| Découpez les faisans, mettez-les dans un plat de service avec des quartiers de coings. Accompagnez éventuellement de semoule de couscous ou d'une friassée de cèpes ou d'une purée de topinambour.
- 7| Après avoir retiré les faisans et les coings, si la sauce vous paraît trop liquide, faites-la réduire à feu vif jusqu'à ce qu'elle devienne sirupeuse.

## VERRINES AU YAOURT ET AUX CLÉMENTINES



- 4 personnes
- 15' de préparation
- 2h au réfrigérateur

### Ingrédients

- 4 clémentines
- 50 g de sucre (ou stevia en poudre)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 200 g de yaourt nature
- 200 g de mascarpone
- Quelques biscuits au chocolat



### Préparation

- 1| Mélangez le yaourt, le mascarpone et le sucre. Épluchez et coupez les quartiers de clémentines en deux.
- 2| Émiettez les gâteaux. Déposez les clémentines au fond de chaque verrine, puis ajoutez votre mélange crème-mascarpone.
- 3| Réservez au frais pendant deux heures. Terminez avec une couche de morceaux de gâteaux avant de servir.

#### CONSEILS

VOUS POUVEZ TOUT À FAIT REMPLACER LES BISCUITS AU CHOCOLAT PAR DES SPÉCULOOS !

## COQUILLES SAINT-JACQUES À L'ORANGE ET À L'AVOCAT



- 4 personnes
- 15' de préparation

### Ingrédients

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 3 oranges
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 2 avocats
- 30 g de beurre salé
- 1 c. à soupe de Maïzena ou de féculé de pomme de terre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de cerfeuil
- Sel
- Poivre



### Préparation

- 1| Prélevez les zestes du citron vert et exprimez son jus. Pelez les avocats et placez leur chair dans le bol d'un petit robot. Mixez-les avec le jus et les zestes du citron, l'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez au froid.
- 2| Pelez 2 oranges à vif et récupérez les suprêmes. Exprimez le jus de la dernière orange, ainsi que du citron jaune. Faites-les chauffer ensemble dans 1 petite casserole, ajoutez la Maïzena ou la féculé tamisée et mélangez bien pour que le jus épaississe un peu. Laissez au chaud.
- 3| Faites fondre le beurre dans une grande poêle et saisissez les Saint-Jacques 1 à 2 min de chaque côté.
- 4| Déposez un peu de purée d'avocat dans le fond de chaque assiette. Posez par-dessus 3 noix de Saint-Jacques et nappez-les avec un peu de sauce à l'orange. Salez, poivrez et parsemez de quelques feuilles de cerfeuil.
- 5| Préparez la purée d'avocat et la sauce. Vous n'aurez plus qu'à faire saisir les Saint-Jacques juste avant de les servir.



## CAILLE AUX OIGNONS ET AU MIEL



- 👤 4 personnes
- 🕒 10' de préparation
- ⌚ 30' de cuisson

### Ingédients

- 4 cailles
- 150 g d'oignons grelots frais ou congelés
- 2 c. à soupe de moutarde
- 5 cl de miel
- 10 cl de vin blanc
- 2 brins de thym
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



### Préparation

- 1] Préchauffez le four à 180°. Pelez les oignons s'ils sont frais. Faites chauffer le beurre dans une grande sauteuse et faites dorer les oignons 5 min en les retournant souvent.
- 2] Faites chauffer le miel 15 sec. au micro-ondes et mélangez-le avec la moutarde, versez le vin et mélangez encore. Placez les cailles dans un plat et déposez autour les oignons grelots. Émiettez dessus le thym et versez le mélange au miel sur les cailles et les oignons. Ajoutez un filet d'huile d'olive.
- 3] Enfournez pour 30 min, jusqu'à ce que les cailles soient bien dorées. Rajoutez de l'eau dans le plat pendant la cuisson si besoin. Accompagnez de pâtes fraîches.

#### CONSEILS

LE MIEL PEUT ÊTRE REMPLACÉ PAR DU SIROP D'ALGARVE PAR EXEMPLE

## KAKI CARAMÉLISÉ AUX ÉPICES



- 👤 4 personnes
- 🕒 25' de préparation
- ⌚ 5' de cuisson

### Ingédients

- 4 kakis
- 4 biscuits sablés type shortbread
- 5 cl de miel liquide
- 1 petite noix de gingembre
- 1/2 citron vert
- 5 cl de rhum brun
- 50 g de beurre



### Préparation

- 1] Épluchez les kakis et coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur. Épluchez et râpez le gingembre. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites dorer les tranches de kaki sur feu vif avec le gingembre en les retournant au bout de 3 min.
- 2] Râpez le zeste du citron et exprimez son jus. Ajoutez le rhum, faites chauffer et flambez les kakis.
- 3] Ajoutez le miel et le jus de citron dans la poêle et poursuivez la cuisson encore 5 min. Ajoutez les zestes de citron à la fin.
- 4] Écrasez les biscuits entre vos doigts et ajoutez-les sur le dessus des fruits juste avant de servir.

#### CONSEILS

VOUS POUVEZ AJOUTER QUELQUES NOISETTES TORRÉFIÉES ET CONCASSÉES SUR LE DESSUS DES FRUITS.