



## POULET CITRON, CURRY ET LÉGUMES LIGHT



4 personnes

25' de préparation

25' de cuisson

### Ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 3 tomates grappes
- 2 courgettes
- oignon blanc
- 1 citron
- 1 c. à soupe de mélange de bouillon de volaille
- 1 c. à café de curry
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe de persil surgelé
- 1 c. à soupe d'ail surgelé



### Préparation

- 1) Découpez les blancs de poulet dans le sens de la longueur afin d'obtenir des aiguillettes. Réservez. Coupez un citron en deux pour en extraire le jus. Versez-le dans un plat creux. Ajoutez ensuite l'ail, le persil, la sauce soja, le curry et le mélange de bouillon de volaille. Mélangez le tout à l'aide d'un fouet. Trempez ensuite les aiguillettes de poulet dans le mélange. Laissez-les macérer au frais pendant 15 min.
- 2) Pendant ce temps, lavez les courgettes puis coupez-les en petits dés sans les peler. Lavez les tomates et trempez-les par la suite dans de l'eau bouillante durant 1 min et pelez-les. Découpez-les en cubes. Puis, épluchez et coupez en fines lamelles l'oignon blanc.
- 3) Chauffez une sauteuse sans graisse, puis déposez-y les aiguillettes de poulet macérées. Ajoutez-y la marinade et faites dorer le tout sans matière grasse. Après avoir fait dorer le poulet au curry, incorporez les courgettes, les tomates et l'oignon. À feu doux, laissez cuire à couvert pendant 15 min jusqu'à ce que les courgettes soient cuites. Servez.

### ASTUCES

VOUS POUVEZ SERVIR LE POULET AU CURRY LIGHT AVEC UN BOL DE RIZ POUR UN REPAS COMPLET. PRIVILÉGIEZ UN RIZ BRUN, PLUS RICHE EN FIBRES ET BIEN MOINS CALORIQUE QUE LE RIZ BLANC. CUISEZ-LE DE PRÉFÉRENCE À LA VAPEUR.

## MOUSSAKA LÉGÈRE



6 personnes

20' de préparation

60' de cuisson

### Ingrédients

- 1 kg d'aubergines
- 600 ml de bolognaise faite maison ou en bocal
- 400 ml de lait
- 250 g de farine
- 250 g de gruyère râpé
- 2 càc de sel
- 1/2 càc de poivre
- 1 poignée de persil haché
- beurre



### Préparation

- 1) Préchauffez le four à 210°C (th.6).
- 2) Lavez et coupez les aubergines en fines rondelles. Réservez. Dans un saladier, mélangez la farine, le lait et le gruyère. Dans un grand plat à four beurré, disposez dans l'ordre, une couche d'aubergines, environ le tiers, coupées en fines rondelles. Puis la moitié de la bolognaise et la moitié du mélange farine, lait et gruyère.
- 3) Enfin, versez les 2 tiers d'aubergines, le reste de la bolognaise et le reste du mélange farine, lait et gruyère. Et pour finir, disposez le reste d'aubergines coupées sur le dessus de la moussaka.
- 4) Saupoudrez de 50 g de gruyère râpé puis couvrez d'un papier d'aluminium (pour que le plat ne sèche pas). Laissez cuire au four pendant une heure. Servez aussitôt votre moussaka légère.

### ASTUCES

IL EST ÉGALEMENT POSSIBLE DE FAIRE REVENIR AU PRÉALABLE LES AUBERGINES COUPÉES EN CUBES. POUR CELA, VERSEZ LES MORCEAUX DANS UNE SAUTEUSE AVEC UNE GOUSSE D'AIL PRESSÉE ET LAISSEZ MIJOTER AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE. UNE CUISSON DE SEULEMENT 20 MIN, AU FOUR, SERA À CE MOMENT NÉCESSAIRE.



## les Coachs BodySano interviennent

Certaines idées fausses sur la nutrition semblent perdurer dans notre culture alors qu'elles n'ont pas de fondements. Est-il possible de déconstruire quelques-unes des légendes qui existent sur l'alimentation ?

Nous avons demandé à des Coachs BodySano quelles sont les légendes nutritionnelles qu'ils souhaiteraient voir disparaître. Voici ce qu'ils ont répondu.





## LÉGENDE N° 1 : TOUTES LES GRAISSES SONT MAUVAISES.

Pendant la 2<sup>e</sup> moitié du 20<sup>e</sup> siècle, les experts ont pensé, à tort, que si l'on réduisait la quantité de graisses totales dans l'alimentation, le risque de maladie cardiaque diminuerait. En conséquence, la diabolisation des graisses a conduit la société en erreur. En réalité, toutes les graisses ne sont pas mauvaises.

**Elvira (Coach de Vannes)** nous aide à comprendre que si certains types de graisses, notamment les graisses saturées, peuvent augmenter le risque de maladies cardiaques ou d'ave, les graisses saines

(huile d'olive, avocats, noix, graines) et les graisses polyinsaturées (autres huiles végétales, noix, poisson, graines de lin) fournissent de l'énergie, soutiennent le fonctionnement des cellules et contribuent à l'élimination des toxines.

Si vous voyez un produit étiqueté «sans matières grasses», n'en déduisez pas qu'il est bon pour la santé, privilégiez plutôt les produits dont les ingrédients sont simples et qui ne contiennent pas de sucres ajoutés.

## LÉGENDE N° 2 : LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS SONT TOUJOURS MEILLEURS POUR LA SANTÉ QUE LES VARIÉTÉS EN CONSERVE, SURGELÉES OU SÉCHÉES.

Malgré la croyance selon laquelle «le frais est le meilleur», les recherches ont montré que les fruits et légumes congelés, en conserve ou séchés peuvent être tout aussi nutritifs que leurs équivalents frais.

Selon **Stéphanie (Coach de Rennes)**, «ils permettent également d'économiser et constituent un moyen

facile de s'assurer qu'il y a toujours des fruits et légumes disponibles à la maison». Une mise en garde s'impose : certaines variétés en conserve, surgelées ou séchées contiennent des ingrédients sournois tels que des sucres ajoutés ou des graisses saturées, alors veillez à opter pour des produits qui contiennent le moins possible de ces ingrédients.

## LÉGENDE N° 3 : LA MINIMISATION DES CALORIES EST LE FACTEUR LE PLUS IMPORTANT POUR LA PERTE DE POIDS À LONG TERME.

Il est vrai que si vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez, vous prendrez probablement du poids. Mais notre expérience ne suggère pas que le fait de manger plus se traduise par un surpoids.

**Maxime (Coach de Toulon)**, explique que ce sont plutôt les types d'aliments que nous consommons qui peuvent être les moteurs à long terme de la prise de poids. Les aliments ultra-transformés (les

céréales petit-déjeuner, les produits de boulangerie, les sodas) contribuent fortement à la prise de poids (car ils inondent la circulation sanguine de glucose qui est transformé en graisses par le foie). Pour maintenir un poids de forme, il ne faut pas trop compter les calories et privilégier une alimentation saine, le moins transformée possible, dans son ensemble.

## LÉGENDE N° 4 : LE LAIT VÉGÉTAL EST PLUS SAIN QUE LE LAIT DE VACHE.

Certains pensent que les laits végétaux, tels que ceux fabriqués à partir d'avoine, d'amandes ou de riz, sont plus nutritifs que le lait de vache. C'est faux.

Comme l'affirme **Corie (Coach de Saint-Brieux)** : non seulement le lait de vache contient environ

2 à 4 x plus de protéines que le lait d'amande ou d'avoine mais, surtout, nombre de boissons à base de plantes contiennent plus d'ingrédients ajoutés que le lait de vache (sodium, sucres ajoutés) qui sont évidemment moins sains.

## LÉGENDE N° 5 : LES POMMES DE TERRE BLANCHES SONT MAUVAISES POUR LA SANTÉ.

Les pommes de terre ont souvent été vilipendées par la communauté nutritionnelle en raison de leur indice glycémique élevé. Cependant, les pommes de terre peuvent être bénéfiques pour la santé, a déclaré **Valérie (Coach de Wambrechies)** : elles sont riches en vitamine C, en potassium, en fibres et autres nutriments, surtout lorsqu'elles sont consommées avec la peau.

Elles sont également peu coûteuses et se trouvent toute l'année dans les épiceries. La clé est de ne pas exagérer dans les quantités. Les méthodes de préparation les plus saines sont l'ébullition, le rôtissage et la cuisson au four (avec un minimum de matière grasse).

## LÉGENDE N° 6 : LES PROTÉINES DES PLANTES SONT INCOMPLÈTES.

**Ouria (Coach de Lagny-sur-Marne)**, explique que la question numéro un que l'on pose aux végétariens est : « Où trouvez-vous vos protéines ? » En réalité les aliments d'origine végétale contiennent tous les acides aminés nécessaires, la différence est que la proportion n'est pas aussi idéale que celle des aliments d'origine animale.

Pour obtenir un apport adéquat de protéines, il suffit donc de manger une variété d'aliments d'origine végétale tout au long de la journée (tels que haricots, céréales et noix). « C'est plus facile que la plupart des gens ne le pensent », affirme **Ouria**.

## LÉGENDE N° 7 : LES CONSEILS NUTRITIONNELS FONDAMENTAUX CHANGENT TROP SOUVENT.

Ce n'est pas le cas, affirme **Aurélien (Coach de Lons-le-Saunier)** : dans les années 1950, les premières recommandations alimentaires pour la prévention du surpoids conseillaient d'équilibrer les calories et de minimiser les aliments riches en graisses saturées, en sel et en sucre. Les études diététiques actuelles vont dans le même sens.

contradictoires des « experts » en perte de poids. Donc les conseils diététiques fondamentaux restent cohérents. Comme l'adage le résume en dix mots simples : « Mangez de la vraie nourriture. Pas trop. Beaucoup des plantes. » Cette réflexion était efficace par le passé et elle l'est toujours aujourd'hui : elle laisse de la place à la consommation d'aliments que vous aimez et, chez BodySano, nous essayons de la transmettre chaque jour !

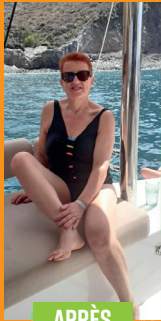
Ce qui a évolué c'est la pression de la publicité pour les aliments transformés et les messages

## TÉMOIGNAGE

### CENTRE BODYSANO de Wambrechies (Lille)



AVANT



APRÈS

**PATRICIA D.**

UN AN DE SUIVI | - 26 KG | - 27 CM DE CEINTURE ABDOMINALE

En franchissant la porte de ce centre, j'ai trouvé une écoute et une disponibilité.

Aucune forme de jugement. Un travail d'équipe s'est alors installé naturellement.

Valérie est une personne passionnée par son métier et très investie, toujours à donner des conseils, souriante.

Certes je suis fière de mon parcours, mais sans Valérie je ne sais pas si mon objectif aurait pu être atteint.

Ma volonté d'y arriver oui, mais avec son soutien.

Merci à toi pour ton accompagnement et pour tout ce qu'il a pu m'apporter.

## Meilleures pertes du mois de mai



### Dijon

Axelle > -5,9 kg en 3 sem.  
Sophie > -4,4 kg en 4 sem.  
Elia > -4,7 kg en 4 sem.  
Jordan > -6,8 kg en 7 sem.  
Nathalie > -7,1 kg en 7 sem.

### Le Pian-Médoc

Sandrine > -1,5 kg en 1 sem.  
Jean Christophe > -6,6 kg en 6 sem.  
Julie > -2,1 kg en 1 sem.  
Nadia > -1,7 kg en 1 sem.