



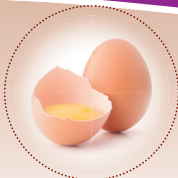
QUICHE LORRAINE LIGHT



6 personnes

10' de préparation

20' de cuisson



Ingédients

Pour la pâte :

- 150 g Farine
- 150 g Maïzena
- 150 g Beurre allégé
- 8 cl Lait écrémé
- 0,5 c. à café Sel

Pour la garniture :

- 3 Œufs
- 200 g Volaille
- 70 g Emmental râpé
- 20 mg Crème fraîche allégée à 3% de MG
- Noix de muscade
- Cerfeuil
- Sel - Poivre

Préparation

- 1) Pour réaliser cette quiche lorraine, commencez par préchauffer votre four à 180°C (th.6).
- 2) Puis préparez la pâte brisée. Mélangez la farine, la Maïzena et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou et agglomérez le tout à l'aide de vos mains tout en ajoutant progressivement le lait tiédi. Travaillez la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène.
- 3) Préparez la garniture. Déposez la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Dans une poêle, faites revenir les lardons de volaille sans ajouter de matières grasses. Répartissez les lardons sur le fond en appuyant légèrement pour qu'ils restent pris dans la pâte.
- 4) Dans un saladier, battez les œufs et la crème fraîche. Poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade. Versez le mélange sur la pâte et parsemez d'emmental puis enfournez le tout 30 min environ. Votre quiche lorraine légère est maintenant prête ! Servez chaud, avec quelques feuilles de cerfeuil et une salade verte.

ASTUCES

POUR ALLÉGER D'AVANTAGE CETTE RECETTE VOUS POUVEZ REMPLACER LES LARDONS PAR DES ALLUMETTES DE POULET

GÂTEAU COMPOTE DE POMMES LIGHT



6 personnes

10' de préparation

25' de cuisson



Ingédients

- 180 g Farine
- 150 g Compote de pomme
- 3 Œufs
- 50 g Sucre roux

- 1 Sachet Levure chimique
- 1 c. à café Vanille en poudre

Préparation

- 1) Versez les œufs dans un saladier. Ajoutez le sucre roux et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- 2) Ajoutez la farine, la vanille, la levure et la compote de pommes. Mélangez bien le tout avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 3) Versez la préparation dans un moule en silicone. Enfourez le gâteau pendant 25 minutes (four préchauffé à 180°C). Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau : elle doit ressortir propre et sèche. Retirez le gâteau du four. Démoulez et faites refroidir sur une grille.

ASTUCES

POUR RENDRE CE GÂTEAU LIGHT ENCORE PLUS GOURMAND, VOUS POUVEZ AJOUTER À LA PÂTE 50 G DE PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR ET 50 G DE NOIX OU DE NOISETTES CONCASSÉES. VOUS OBTIENDREZ UN GÂTEAU À LA FOIS MOELLEUX ET CROQUANT, IDÉAL POUR UNE PAUSE GOÛTER LÉGÈRE ET SAVOUREUSE.



6 RÉSOLUTIONS ULTRA FACILES POUR UNE RENTRÉE

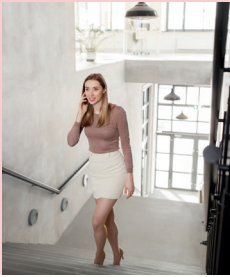
Bonne nouvelle pour toutes celles qui n'ont pas tenu leurs résolutions en janvier : la rentrée vous donne une seconde chance !
 Cette fois, c'est décidé, on se donne toutes les chances de les appliquer. On adopte de nouveaux réflexes pour être au top, afficher une silhouette tonique et un corps en pleine santé.





1. ON TRANSFORME SES GESTES QUOTIDIENS EN BRÛLEURS DE CALORIES !

Si vous ne trouvez pas le temps pour pratiquer du sport, vous n'avez qu'à exploiter vos gestes quotidiens afin de relancer votre machine interne. Pour les jambes et les mollets, abusez des escaliers : montez le pied bien à plat pour des jambes galbées et sur la pointe pour muscler vos mollets. Pour les bras, pourquoi ne pas mettre deux bracelets-lestés (12€ chez Décathlon) pendant les tâches ménagères, qui deviendront moins ennuyeuses.



2. ON CHANGE LA MANIÈRE DE FAIRE NOS COURSES

On privilégie les aliments qu'on ne regrettera pas d'avoir consommés, les produits frais & de saison et on bannit au maximum ceux qui ont été transformés car ils regorgent de sels et d'additifs pas sympas pour notre santé. Votre to-do list la plus importante est celle des courses : elle est votre rempart contre les tentations.

**PAS ACHETÉ,
PAS MANGÉ ;-)**



4. ON BOIT D'AVANTAGE D'EAU

On boit au moins 1,5 litres d'eau en se faisant plaisir. Boire de l'eau ne fait pas maigrir mais permet le bon fonctionnement de l'organisme et régule le transit. On teste des nouvelles saveurs avec des infusions froides ou chaudes. On se met aussi au thé vert. Commencez une nouvelle routine dès le saut du lit : buvez un verre d'eau tempérée et, pourquoi pas, additionnée d'un jus de citron. Le moyen idéal de relancer les intestins un peu endormis ! L'Appli My BodySano met gratuitement à votre disposition des rappels sympathiques pour boire votre verre d'eau régulièrement pendant la journée.



6. ON PREND SOIN DE SON CORPS

Prendre soin de son corps ça passe par l'intérieur avec une bonne alimentation mais aussi par l'extérieur en se massant quotidiennement avec une crème hydratante. L'automassage permet de dénouer certaines tensions et booste la tonicité de la peau. Par exemple, allongez-vous sur le dos, posez une main à plat sur votre ventre avec une crème hydratante et faites-la tourner autour du nombril autant que vous voulez en exerçant une légère pression : en quelques minutes, vous serez relax et vous aurez boosté votre digestion. Chouchoutez-vous ou faites-vous chouchouter : demandez à votre coach BodySano quel type de massage ou de soin peut vous aider à vous sentir mieux et affiner votre silhouette de manière ciblée. De quoi avoir le corps svelte et lisse



3. ON MANGE ÉQUILIBRÉ + PAS DE RÉGIME RESTRICTIF

À la rentrée, on remet les aliments hyper transformés dans le placard et on reprend une alimentation équilibrée. On mange de tout en faisant attention aux quantités et en se faisant plaisir. Suivre une méthode de perte de poids trop restrictive n'est pas une bonne idée car cela va entraîner de la frustration ainsi qu'une sensation de fatigue.

Résultat : vous risquez de craquer rapidement et de reprendre plus de poids que vous ne vouliez en perdre. Privilégiez un coaching personnalisé progressif tel que celui de BodySano.



5. ON RÉCUPÈRE EN DORMANT

Nos rêves travaillent pour nous : pendant que l'on dort, notre corps récupère. On l'oublie souvent mais notre sommeil a un rôle important sur notre poids et notre alimentation. Si vous dormez mal ou peu, vous serez sujet aux grignotages et aux envies d'aliments gras ou sucrés. Pour la rentrée, évitez d'utiliser votre ordinateur ou de regarder la télé juste avant d'aller vous coucher car leur lumière dérègle l'horloge biologique. Le soir, buvez une bonne tisane BodySano, couchez-vous et lisez donc un magazine ou un bouquin : dodo garanti dans les 20 minutes.



#RENTRÉEENFORME



Meilleures pertes du mois d'août



Vannes

Sylvie > -2kg en 1 sem.
Denise > -2,7 kg en 2 sem.
Justine > -22,8 kg en 7 mois
Delphine > -2,1 kg en 3 sem.

Le Mans

Kimberley > -12,7 kg depuis mars
Sandra > -10,9 kg depuis mi-mai
Marion > -7,6 kg depuis mi-juin
Lila > -10,6 kg depuis mi-juin
Rosita > -7 kg depuis 22 juin

Lagny-sur-Marne

Élsa > -16,4 kg en 12 sem.
Nathalie > -4 kg en 5 sem.
Sylvie > -6,6 kg en 10 sem.
Didio > -5,5 kg en 5 sem.
Houda > -10,8 kg en 12 sem.