



SALADE TIÈDE DE HARICOTS ROUGES AUX TOMATES, POIVRON ET TRUITE FUMÉE



2 personnes

15' de préparation

10' de cuisson

Cette salade toute colorée peut aussi bien se déguster tiède que froide. Elle peut composer à elle seule un plat complet. Une salade originale et colorée.

Ingédients

- Tomates cerises 160 g
- Haricots rouges égouttés en conserve 65 g
- Poivrons jaunes 0.5 g
- Truite fumée 40 g
- Vinaigre balsamique 1 c. à soupe
- Oignons rouges 2.5 g
- Persil plat
- Sel poivre



Préparation

- 1) Rincez les haricots et déposez-les dans un saladier. Lavez les tomates. Lavez, coupez et épépinez le poivron. Enlevez également les parties blanches, puis détaillez-le en petits morceaux. Faites griller à sec et à feu doux dans une poêle le poivron et la moitié des tomates pendant environ 10 min. Emincez l'oignon et ajoutez-le dans le saladier. Coupez le reste des tomates et ajoutez les dans le saladier. Lavez le persil, et ciselez-le au-dessus du saladier. Coupez la truite en lanières et ajoutez dans le saladier.
- 2) Versez le contenu de la poêle, sans laisser refroidir, dans le saladier, salez et poivrez, puis ajoutez le vinaigre balsamique.
- 3) Mélangez bien et dégustez chaud, tiède ou froid.

ASTUCES

LES HARICOTS ROUGES ONT DE NOMBREUX ATOUTS : RICHES EN PROTÉINES VÉGÉTALES ET SELS MINÉRAUX, ILS ONT ÉGALEMENT UN INDEX GLYCÉMIQUE TRÈS BAS.

SALADE DE CONCOMBRE AU SURIMI ET CRÈME DE JAMBON LIGHT



2 personnes

10' de préparation

0' de cuisson

Ingédients

- Concombres 110 g
- Petit suisse light 10 g
- Jambon dégraissé et découpé en 1 tranche
- Surimi 30 g
- Tomates cerises 8
- Ciboulette 1 c. à café
- Vinaigrette allégée 5 g
- Sel poivre



Préparation

- 1) Hachez le jambon et le mélanger au petit-suisse, ajoutez la ciboulette, le sel et le poivre. Réservez la crème de jambon au frais.
- 2) Épluchez, épépinez et coupez le concombre en petits dés. Hachez le surimi au couteau et mélangez-le au concombre avec la vinaigrette, salez et poivrez. Coupez les tomates cerises en fines rondelles de façon à en obtenir 18.
- 3) Montez les entrées dans 2 cercles à pâtisserie de la forme de votre choix. Déposez dans l'ordre : les concombres au surimi (tassez avec le poussoir), la crème de jambon.
- 4) Tassez avec le poussoir et enlevez le cercle, puis retirez le poussoir en vous aidant d'un couteau pour que la crème de jambon se détache du poussoir. Ajoutez les rondelles de tomates cerises.
- 5) Réservez au frais jusqu'à dégustation.

L'ÉTÉ BodySano



L'avis de BodySano

Les vacances sont un moment privilégié parce qu'on a justement le ... temps. Le temps d'acheter de bons produits qui nous font envie, les cuisiner et les déguster de manière conviviale. Que du bonheur.

Quand on se repose, l'esprit peut être recentré sur soi-même et une réelle opportunité se présente à vous : prenez le temps d'écouter vos sensations de faim. Arrêtez tout simplement de manger quand vous êtes rassasié, quand vous vous sentez bien et avant d'être un peu ballonné.

Tournez-vous vers des plats plus légers, moins gras et moins riches en sauce. L'idéal est de manger des aliments rafraichissants (composés à plus de 90% d'eau) comme le concombre, la pastèque, les tomates ou le melon car, même lorsqu'il fait très chaud, il est important de manger suffisamment pour éviter d'être ralenti, voire fatigué.





LES BONS GESTES POUR L'ÉTÉ

Avec le soleil, le corps a besoin d'une alimentation appropriée pour rester vif et en bonne santé. Si en hiver, l'organisme a besoin de booster son immunité pour faire face aux éventuelles gripes et rhumes, en été, il doit être prêt à supporter la chaleur.

Pendant l'été, notre organisme a une mission : maintenir la température corporelle. Pour ce faire il s'aide des sueurs et de la transpiration, mais ceci s'accompagne d'une perte d'eau et de minéraux. Il est donc essentiel de boire beaucoup d'eau pendant l'été car le corps en demande plus que d'habitude. Mélangez-la, bien fraîche, à du jus de citron, du jus de pamplemousse ou faites du thé vert glacé. Inutile de vous déconseiller les sodas Et n'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau - l'Appli MyBodySano vous le rappellera.

NOUVEAUTÉ APPLI MYBODYSANO



RAPPEL DE L'EAU

WWW.BODYSANO.COM

AMÉLIOREZ VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE EN ÉTÉ

Désaltérez-vous et prenez du plaisir avec les fruits. En plus de l'eau, les fruits sont excellents pour s'hydrater. Voici quelques exemples de fruits riches en eau que vous pouvez consommer pendant la saison de soleil : la pastèque (90% d'eau), la pêche, le melon et les agrumes.

Privilégiez des produits frais : veillez à choisir des fruits et légumes frais et de saison qui regorgent de nutriments. Toutes les couleurs, toutes les textures, toutes les formes de fruits et légumes sont conseillés : c'est un régal. Pour faire le plein de vitamines, privilégiez les crudités, avec une pointe de vinaigrette, vous pouvez préparer une salade qui est aussi appétissante que rafraîchissante.

N'oubliez pas la tomate dans vos préparations. Elle contient beaucoup d'eau, d'oligoéléments et de sels minéraux mais aussi des antioxydants. Si vous passez votre été à la plage, elle est excellente pour le bronzage.

Si vous aimez les fruits de mer et poissons, n'hésitez pas à en consommer en été. Faites-en des grillades lors de vos soirées en extérieur. En effet, les poissons sont riches en protéines et acides gras essentiels. De plus, ils sont plus légers à digérer comparés aux viandes qui sont plus grasses. Cela dit, il ne faut pas se passer de viande mais privilégiez les viandes blanches.



FAITES VOTRE MARCHÉ, CUISINEZ ET RESTEZ LÉGER

Des vacances sont le moment idéal pour se réconcilier avec la cuisine, en partageant la tâche avec la famille ou les amis. Tout peut commencer avec les listes des menus de la semaine : à faire tous ensemble, pour que chacun échange ses idées et ses envies. Faites votre marché : c'est une belle occasion de découvrir de nouveaux aliments typiques du coin et d'apprendre des recettes originales.

L'été préfère des cuissons courtes et légères : papillotes, sautés rapides dans des poêles chaudes juste nappées d'huile d'olive, plancha, grill dans le four ou sur un barbecue : toutes ces cuissons n'ont pas besoin de beaucoup de matières grasses et conservent bien les nutriments.

Utilisez le citron pour des marinades avec des herbes et des épices : il va précurer les viandes ou le poisson dont il va détendre les fibres. La cuisson sera plus courte et les saveurs révélées.



NE SAUTEZ PAS LES REPAS

Pris dans l'ambiance des vacances, il arrive qu'on oublie de manger. De plus, la chaleur peut aussi faire diminuer l'appétit. Sauter les repas n'est cependant pas recommandé pour garder une meilleure santé, particulièrement pendant la période de chaleur. Le risque de se fatiguer est plus élevé. Afin de garder une alimentation équilibrée et régulière, optez pour les repas qui vous font envie, mangez des quantités moins importantes mais mangez plusieurs fois par jour.

Meilleures pertes du mois de juin



Bourges

Carole et Océane > -3,4 kg en 2 sem.

Geneviève > -2,6 kg

Isabelle > -2,7kg

Justine > -2,5kg

Géraldine > -2,1kg

Ghislaïne, Béatrice > -1,9kg

Rennes Gare

Antoine > -5kg en 6 sem.

Florence > -6,5kg en 2 mois

Nathalie > -7,7kgs en 11 sem.

Jocelyne > -18,5kgs en 9 mois

Le Pian-Médoc

Adeline > 9,3 kg en 12 sem.

Jean-christophe > 12,3 kg en 12 sem.

Valérie > 2,7 kg en 1 sem.