



« MA MAIN C'EST MA BALANCE »

Dans notre dernier MiniMag, nous vous avons parlé de l'équilibre de l'assiette idéale : 50-25-25 (la moitié de légumes, un quart de protéines et un quart de féculents).

L'autre aspect à prendre en compte sont les quantités. Certaines(s) d'entre nous ont l'habitude de mesurer leurs portions de manière systématique, d'autres ont plus de difficultés.

Étant donné qu'il est important d'avoir des repères si l'on veut perdre ou maintenir son poids mais que nous sommes nombreux à trouver rébarbative la pesée des aliments, nous avons trouvé une solution simple, toujours à notre disposition et gratuite : notre main ! Saviez-vous qu'il vous était possible de mesurer les quantités des aliments avec votre main ?



C'est pratique et, en bonus, les portions seront automatiquement adaptées à votre morphologie car la taille de votre main est proportionnelle à votre taille - eh oui 🧐

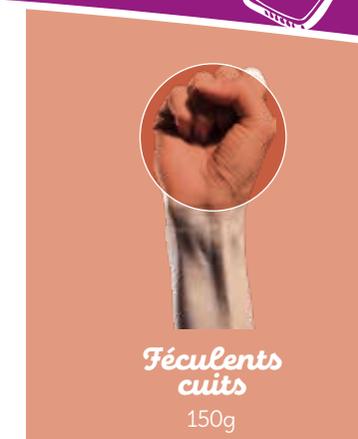
Vos mains et vos doigts sont donc d'excellents conseillers pour mesurer les quantités !

EXEMPLES :

- Les deux mains ensemble, en forme de bol, sont idéales pour mesurer les rations de légumes.
- La paume de la main (depuis le poignet jusqu'au début des doigts) sert de mesure pour les protéines comme la viande ou les lentilles.
- Si vous mettez votre index et votre majeur ensemble, vous visualisez la portion correcte de fromage.

ASTUCE : les quantités de pâtes ou riz s'entendent « cuits » car ils gonflent pendant la cuisson.

Nous vous avons résumé tout cela en images : c'est facile et intuitif. 



Meilleures pertes du mois d'octobre

Dijon

Isabelle > -3,7kg en 3 sem.
Maxime > -4kg en 3 sem.
Sandrine > -4kg en 4 sem.
Clémence > -5,2kg en 5 sem.
Marie Louise > -6,9kg en 7 sem.

Rennes-Gare

Naomi > -4,9kg en 4 sem.
Jane Ann > -6,5kg en 5 sem.
Andréa > -7,1kg en 7 sem.

Clermont-Ferrand

Coralie > -21kg en 6 mois
Albert > -6kg en 1 mois
Géraldine > -4,2 kg en 1 mois
Valentin > -3,8kg en 1 sem.
Noémie > -3,2kg en 1 sem.



LES RECETTES BODYSANO



BLANQUETTE DE DINDE LIGHT

4 personnes

10' de préparation

1h10' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 480 g de blanquette de dinde
- 360 g de champignons
- 80 g de carottes
- 40 g de céleri branche
- 1 oignon
- Bouquet garni
- Clou de girofle
- Sel, Poivre

Pour la sauce :

- 240 g de courgettes
- 100 g de fromage blanc 0%
- 2 c. à café de jus de citron

PRÉPARATION

Cette recette propose une version light de blanquette de dinde tout en bénéficiant des saveurs de la blanquette et de sa sauce onctueuse.

- 1| Remplissez la moitié d'une cocotte avec de l'eau et déposez-y la viande. Coupez l'oignon en 4, coupez le céleri en morceaux et pelez et coupez les carottes en rondelles. Placez le tout dans la cocotte.
- 2| Ajoutez le bouquet garni et le clou de girofle. Salez, poivrez et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant 50 min à feu moyen-vif.
- 3| Pendant ce temps, préparez la sauce pour la blanquette : lavez et séchez les courgettes, puis coupez-les en dés. Faites-les cuire pendant 10 min dans une casserole d'eau puis égouttez-les.
- 4| Coupez les pieds des champignons et brossez les champignons pour enlever les petits résidus de terre.
- 5| Dans un mixer, placez les courgettes, le fromage blanc, et 10 cl de jus de cuisson de la blanquette. Arrosez avec le jus de citron.
- 6| Quand la viande est cuite, servez-la dans un plat, entourée des légumes et arrosée de sauce.

ASTUCES

Pour la décoration et pour relever le goût de la blanquette de dinde, vous pouvez ciseler quelques feuilles de cerfeuil sur la blanquette juste avant de servir le plat. Vous pouvez ajouter d'autres légumes selon vos goûts, tels que des oignons gelots.



CAKE AU CHOCOLAT LIGHT

6 personnes

20' de préparation

30' de cuisson

10' de repos

INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir light
- 4 œufs
- 100 g de sucre roux (ou 1 càs de sucre Stévia BodySano)
- 100 g de maïzena
- 125 g de beurre allégé (type margarine)
- 10 g de poudre d'amande
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1| Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes ou au bain marie.
- 2| Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez-y la farine, la levure chimique, la poudre d'amande et le sel puis remuez à l'aide d'une spatule en bois. Incorporez le chocolat fondu. Mélangez de nouveau. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme. Puis incorporez-les délicatement à la préparation.
- 3| Versez la pâte dans un moule à cake fariné et beurré puis enfournez 35 min à 150° (th.5). Sortez le cake du four et laissez-le refroidir.

ASTUCES

Attention ne pas trop prolonger la cuisson pour que le cake reste moelleux. Servez avec une glace au café ou une crème anglaise à la menthe (en petite quantité !)