

MENSUEL GRATUIT

**RECETTES
SPÉCIALES
FÊTES**

**CAILLES D'HIVER
AUX POMMES ET ÉPICES**

(pour 4 personnes)

Faire chauffer un peu d'huile dans la sauteuse. Quand elle est chaude y faire revenir les cailles. Les laisser dorer sur toutes les faces.

Pendant qu'elles dorent, laver les pommes et les couper en gros morceaux. Ajouter les pommes dans la sauteuse. Ajouter 2 pincées de chaque épice. Ajouter un fond d'eau pour éviter que l'ensemble ne colle et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 min.

Ajouter la crème dans la sauteuse et laisser épaissir à feu doux encore 5 à 10 min.

Servir avec du riz, des tagliatelles ou encore des haricots verts plats.



- 4 cailles
- 5 pommes
- 30 cl de crème fraîche light
- Cannelle en poudre
- Anis en poudre
- Gingembre en poudre
- Sel et poivre
- Quelques gouttes de tabasco (selon les goûts)
- 3 càs d'huile pour la sauteuse

369 kcal
par pers.



**COCOTTE D'ESCARGOTS
AUX CHAMPIGNONS**

(pour 4 personnes)

Éplucher et laver les champignons. Les faire sauter 5 min à la poêle avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Réserver. Faire revenir dans une poêle l'échalote préalablement hachée et la cuillère à soupe d'huile restante.

Ajoutez-y les escargots, les champignons, les 3/4 des fines herbes et laissez mijoter le tout 10 min à feu doux. Servir le mélange dans 4 cassolettes et parfumer avec le reste des fines herbes.

Déguster chaud.



166 kcal
par pers.

- 4 douzaines d'escargots
- 150 g de champignons mélangés (pieds de mouton, pleurotes, girolles)
- 2 cuillères à soupe de persil
- Cerfeuil et estragon mélangés
- 1 échalote
- Sel et poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Ne pas jeter sur la voie publique. Editeur responsable: Bodysano SA - 25 Rue Pierre Federspiel - L-1512 Luxembourg

**DOSSIER SPÉCIAL
" PROFITER DES FÊTES SANS CULPABILISER "**

L'HIVER ARRIVE AVEC SON MANTEAU BLANC. CETTE SAISON EST SYNONYME DE FÊTES, DE REPAS GASTRONOMIQUES ET DE CADEAUX ! PROGRAMME TRÈS ALLÉCHANT SAUF POUR LA BALANCE ET POUR LA LIGNE. VOICI DONC LES 3 CONSEILS POUR PROFITER SANS CULPABILISER.

**1 } LIMITEZ LE STOCKAGE
DES GRAISSES !**

Avant de commencer : n'oubliez pas le CHITOSAN ! Cette fibre naturelle, véritable "aimant à graisses", va limiter l'absorption des graisses. Il facilitera également votre digestion.



Bodysano1



CHITOSAN

Absorbeur de graisses



Le CHITOSAN est une substance présente naturellement dans la carapace des crustacés.

Le CHITOSAN est un produit naturel qui a la capacité de limiter l'absorption des graisses au niveau intestinal. Votre organisme absorbera environ 70% de graisses en moins !

Prenez du CHITOSAN en cas de repas trop copieux ou trop riche en lipides. Utilisez-le bien entendu dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

2 } FAITES LE BON CHOIX PENDANT LE REPAS

APÉRITIF : Mettez le champagne à l'honneur. En revanche, évitez les cocktails et alcools forts qui sont beaucoup plus riches en sucre. Si votre hôte vous propose des tomates cerise, radis, bâtonnets de concombre, céleri en branche, choux-fleur, carottes ... jetez-vous dessus ! Cela vous évitera d'être tenté par des cacahuètes et autres biscuits gras et salés auxquels il est dur d'échapper une fois qu'on y a goûté !

ENTRÉE : Les coquillages, crustacés et mollusques sont les incontournables des fêtes : ils sont peu caloriques et riches en minéraux !

PLAT : Il vaut mieux consommer le plat en petite quantité et on évitera les fritures et sauces grasses pour privilégier les viandes et poissons avec des légumes.

DESSERT : Pour accompagner le dessert, le DIGEST TEA est parfait. Riche en menthe, verveine et mélisse, il sera votre atout pour éviter les ballonnements.



3 } APRÈS LES REPAS : RATTRAPEZ LES DÉGÂTS !

- Le lendemain, faites une journée booster BodySano pour compenser votre écart !
- Buvez beaucoup d'eau, sous toutes ses formes. Les tisanes, par exemple, permettront de drainer l'organisme.
- Une balade en famille peut également vous aider à digérer et à éliminer.
- Pour purifier et "nettoyer" le corps, une cure DETOX@HOME est la bienvenue. Elle permettra de drainer et d'éliminer les excès accumulés dans l'organisme.

Perdre du poids OUI mais se priver de dîner entre amis NON !

N'attendez plus et demandez CONSEIL à votre diététicienne BodySano.

Trouvez votre centre bodysano sur www.bodysano.com

BODYSANO
 Toute l'équipe BodySano vous souhaite
 de merveilleuses fêtes
 de fin d'année