



CUISINER

PENDANT SES VACANCES
NE VEUT PAS DIRE ETRE
ESCLAVE DE SA CUISINE

Meilleures pertes du mois de juin



Vannes

Jocelyne > -11,05kg en
12 sem. (à distance)
Gaelle > -10kg en 10 sem.
Sophie > -8,7kg en 4 sem.
Jérôme > -6,7kg en 6 sem.
Denise > -4,4kg en 4 sem.

Salon-de-Provence

Patricia > -3,3kg en 2 sem.
Charlotte > -5,1kg en 3 sem.
Christophe > -6,7kg en 5 sem.
Pauline > -9,4kg en 7 sem.
Daniel > -11,4kg en 9 sem.
Joelle > -7,9kg en 10 sem.
Assunta > -14,9kg en 12 sem.

Marseille

Colette > -22kg en 22 sem.
Thomas > -24kg en 18 sem.
Virginie > -2kg en 1 sem.

Rennes Gare :

Alexis > -2,9kg en 3 sem.
Ryan > -2,9kg en 12 jours
Dominique > -8kg en 8 sem.
Karin > -3,2kg en 3 sem.

Aubagne

Helene > -9,3 kg en 8 sem.
Juliette > -7,3kg en 7 sem.
Nathalie > -7,8kg en 8 sem.
Sébastien > -5,8kg en 5 sem.
Cécilia > -7,6kg en 6 sem.

Bourges

Maxime > -3kg en 1 sem.
Jacques > -8,7 kg en 6 sem.
Chantal > -8,2kg en 6 sem.
Gisèle > -13,7kg en 16 sem.

Clermont

Sylvie > -22kg en 40 sem.
Hugo > -15kg en 12 sem.
Valerie > -2,4kg en 1 sem.

Lons-le-Saunier Nouveau

Julie > -4,4kg en 3 sem.
Cyrille > -3,5kg en 1 sem.
Véronique > -2,2kg en 2 sem.

Dijon

Nathalie > -9,1kg en 10 sem.
Aude > -6,1kg en 7 sem.
Jeanne > -14,6kg en 12 sem.

Le Pian-Médoc Nouveau

Natacha > -1,7kg en 1 sem.
Julia > -2,4kg en 3 sem.
Fatma > -1,1kg en 1 sem.

Wambrechies

Laure > -4,1 kg en 3 sem.
Aurélie & Martine >
-2,1kg en 2 sem.
Hayat > -1,8kg en 2 sem.

Corbas

Aurélie : -2,8kg en 2 sem.
Christiane > -2,5kg en 3 sem.
(-9.2 kg en 3 mois)
Delphine > -11,4kg en 12 sem.

Bruxelles

Driss > -6,6kg en 4 sem.
Laurent > -6,4kg en 4 sem.
Nicolas > -4,3kg en 4 sem.
Antonio > -3,8kg en 4 sem.

TÉMOIGNAGE
de **Carine,**
coachée par Carole du
Centre Bodysano de Salon-de-Provence



“ Je me sens soutenue
et accompagnée,
dans la bonne humeur et
la bienveillance ”



Perte de poids
-17,7kg en 7 mois

**Bravo
CARINE!**



Vous avez besoin de vacances, de repos et de manger sainement sans (re)prendre du poids ? C'est le rêve de tout le monde ! Et bien, c'est possible...

Si c'est pour refaire la même chose que pendant le reste de l'année, on ne peut pas vraiment parler de vacances.

Pas de stress, en été, il suffit de peu d'ingrédients pour faire le bonheur de toute la famille. Et autant que ce soit léger car ce n'est pas très agréable de se sentir lourd(e) sur la plage ou au bord de la piscine.

Les recettes simples permettent de mettre tout le monde au travail sans grimaces ni soupirs.



PLUS ORIGINAL :

- Vous pouvez choisir deux avocats bien mûrs, des morceaux de comté, des pâtes froides, de l'huile d'olive et de la coriandre.

- Ou alors encore plus frais : des concombres, de l'orzo (orge en italien), des olives, des oignons crus, du fromage feta, de l'origan, du jus de citron pressé et de l'huile d'olive.

Et puis voici deux manières de profiter de salades de riz estivales (riz bouilli à l'eau et refroidi sous le robinet) délicieuses, rapides à réaliser et rassiantes :

- du thon, des œufs durs coupés en 4, un filet d'huile d'olive, un demi-citron pressé, de la ciboulette, quelques olives coupées en 2 et du maïs en boîte pour le croquant.

- des câpres, de la ciboulette, du cerfeuil, quelques branches de céleri effilé et coupé en petits morceaux, 2 càs d'huile d'olive et un peu de vinaigre pour donner du peps.

Faites-vous plaisir et testez des associations qui vous tentent. On est souvent positivement surpris par le résultat.



Prenons les tomates (tranchées ou coupées en cubes) comme base.

VOUS AJOUTEZ :

- Une demi-boule de mozzarella par tomate, un peu d'huile d'olive et une dizaine de feuilles de basilic (déchirées à la main car on ne le coupe pas au couteau) et tout le monde est ravi.

- Du fromage feta (200g pour 2 personnes), du basilic, de la coriandre, du céleri effilé, des concombres, un trait de vinaigre balsamique, un filet d'huile d'olive et une pincée de sel de Guérande : c'est prêt !

Cela accompagne parfaitement de la viande, des gambas, un poisson au barbecue ou un poulet rôti. Mais cela se mange aussi avec un simple morceau de baguette.





Recette d'Eric, gérant du centre Bodysano de Pian-Médoc

GUACAMOLE DE COURGETTES AUX GAMBAS



3 personnes



40' de préparation

PRÉPARATION

- 1] Cuire les gambas dans une poêle avec la demi gousse d'ail avec 1 c.à.s. d'huile d'olive. Une fois cuites les mettre à refroidir au réfrigérateur.
- 2] Nettoyez les courgettes, ôtez leurs extrémités et pelez-les au couteau économe en laissant des bandes vertes. Coupez-les en rondelles d'épaisseur moyenne, puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 mn.
- 3] Egouttez-les bien, en les laissant tiédir, il ne doit plus rester d'eau. Au besoin, pressez-les avec une cuillère.
- 4] Pelez et hachez grossièrement l'ail et l'oignon. Mixez ensemble ces derniers, plus les courgettes bien essorées, la menthe ciselée, le piment, le jus du citron et l'huile d'olive. Mixez finement, salez et poivrez.
- 5] A la purée finale, vous pouvez rajouter de petits morceaux de piment. Laissez refroidir 1h au réfrigérateur.
- 6] Dressez le «guacamole» en verrines avec les gambas préalablement décortiquées en laissant la tête.



INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 3 c.à.c. de piment de Cayenne (ou plus suivant goût)
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2-3 feuilles de menthe fraîche
- Poivre
- Sel
- 1 oignon rouge
- 1/2 citron vert (ou à défaut un jaune)
- 12 gambas ou grosses crevettes roses

