MINI MAG
Mensuel gratuit

BODYSANO

Octobre 2023

POURQUOI ATTENDRE JANVIER POUR LA « FAMEUSE RÉSOLUTION » ?

Bienvenue dans la saison où nos vêtements d'été nous regardent de travers !
Vous avez déjà essayé de lancer un régime en janvier après les festins de Noël et du Nouvel An ?
On sait toutes à quel point ça peut être galère, mais devinez quoi ?

ON A TROUVÉ LA SOLUTION À NOS PROBLÈMES DE POIDS : COMMENCER À MINCIR EN OCTOBRE !

Bodysano

Trouvez votre centre bodysano sur **www.bodysano.com**

Devenez une déesse d'automne !

Vous avez bien lu, les experts disent que si vous voulez vraiment dézinguer ces kilos en trop, il faut commencer en octobre, pas en janvier. Pourquoi ? Parce que janvier, c'est la saison des résolutions qui sont aussi vite oubliées que le nom de la voisine d'à côté. Mais en octobre, on est motivées, remplies d'énergie et prêtes à tout !

Maintenant, vous vous demandez peut-être : pourquoi diable octobre ? Eh bien, c'est simple, les fêtes de fin d'année font plus de ravages que nos soirées pizzas-sodas . Thanksgiving aux Etats-Unis, Noël chez nous, etc… à chaque festivité, des kilos se cachent sous notre nez.

Alors, pour éviter de finir comme la dinde de Noël, il faut prendre de bonnes habitudes dès octobre. Exit les burgers et les glaces, on opte pour des aliments plus sains. Plutôt que de vous préparer à des résolutions du Nouvel An qui partent en fumée plus vite que votre dernier rendez-vous Tinder, commencez dès octobre. Parce qu'empêcher les kilos de débarquer, c'est plus simple que de les faire dégager après les fêtes.

Alors vous savez ce qu'il vous reste à faire ! Octobre, c'est le mois où on devient des déesses de la minceur. Prenez une grande inspiration, ouvrez ce frigo, prenez votre liste des courses, éliminez le fromage très gras qui vous nargue, et commencez votre voyage vers une nouvelle vous – une vous toute mince et canon ! Et surtout, n'oubliez pas, on est toutes dans le même bateau (ou devrais-je dire, dans le même maillot 😂) ! Alors, on se lance ?

N'OUBLIEZ PAS DE DEMANDER CONSEILS ET SUIVI À VOTRE COACH BODYSANO !

noirclair.be

POIVRONS FARCIS AU POULET,
COURGETTE, SEMOULE ET COULIS DE TOMATES

4 personnes

20' de préparation

50' de cuisson

Ingrédients

- 4 Poivrons rouges
- 240 g filets de poulet
- 1 courgette
- 60 g Graines de couscous
- 400 ml Coulis de tomates
- Sel, poivre

Préparation

1| Pour réaliser cette recette de poivrons farcis, commencez par chauffez le four à 200°C (th.7).

2| Lavez et coupez les poivrons en 2. Épépinez-les et retirez les membranes blanches. Lavez la courgette, épluchez-la et coupez-la en tout petits morceaux (ou vous pouvez la hacher). Découpez les filets de poulet en petits morceaux. Mais vous pouvez également mettre du poulet haché à l'image du bœuf.

3| Faites cuire la semoule comme indiqué sur l'emballage, mais sans ajouter de matière grasse. Puis égrainez-la. Dans un saladier, préparez la farce en mélangeant la semoule, le poulet, la courgette et la sauce, salez et poivrez.

4| Garnissez les poivrons de farce, ajoutez un peu d'eau au fond du plat et enfournez pour 50 min.

ASTUCES

VOUS POUVEZ GRATINER CES POIVRONS EN AJOUTANT DU FROMAGE RÂPÉ SUR LE DESSUS AVANT DE LES ENFOURNER.

RISOTTO LIGHT
AUX CHAMPIGNONS ET VIN BLANC

4 personnes

20' de préparation

40' de cuisson

Ingrédients

- 250 g Riz Arborio (le riz Arborio est une variété italienne de riz, très utilisée pour la préparation du risotto)
- 100 g Parmesan râpé
- 200 g Champignons
- 20 cl Vin blanc sec
- 1 Oignon
- 1 gousse d'Ail
- 1 cube Bouillon de volaille
- 3 c. à soupe Huile d'olive
- Persil
- Sel, poivre

Préparation

1| Épluchez l'oignon puis ciselez-le. Dans une sauteuse, versez l'oignon ciselé avec un filet d'huile d'olive pour le faire revenir. Ajoutez ensuite les champignons préalablement lavés et faites-les dorer. Versez un peu d'eau et le bouillon de volaille dans la sauteuse. Laissez mijoter le bouillon pendant 20 min.

2| Pendant ce temps, lavez puis hachez le persil. Épluchez et hachez l'ail. Réservez. Dans une casserole, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites chauffer. Ajoutez alors le riz arborio et remuez-le avec une cuillère en bois jusqu'à devenir translucide. Ajoutez alors le vin blanc et faites réduire sans cesser de remuer. Versez une louche de bouillon avec des champignons et continuez à mélanger. Faites-le de nouveau jusqu'à bonne cuisson du riz, comptez 20 min.

3| Dans une poêle, faites revenir dans un filet d'huile d'olive, l'ail haché puis le persil. Lorsque le risotto est cuit, incorporez le mélange ail/persil et le parmesan râpé. Salez, poivrez et mélangez de nouveau. Dressez ensuite le risotto dans des assiettes creuses. Servez.

ASTUCES

POUR UN RISOTTO À L'ITALIENNE, PRÉFÉREZ LA CUISSON D'UN RIZ AL DENTE. IL RESTE CUIT MAIS UN PEU CROQUANT.

Editeur responsable: BodySano France. 6, rue du Parc. 74100 Annemasse. France - Ne pas jeter sur la voie publique.