



POËLÉE PRINTANIÈRE AIL ET PERSIL



- 4 personnes
- 10' de préparation
- 20' de cuisson



Ingrédients

- 300 g Haricots verts frais
- 200 g Carottes
- 100 g Pois gourmands
- 50 g Tomates-cerises
- 1 noix Ail et Persil

Préparation

- 1) Équeutez les haricots verts, épluchez les carottes et lavez les légumes.
- 2) Coupez les tomates-cerise en deux, et les carottes en fines rondelles.
- 3) Dans une casserole (ou un faitout d'eau bouillante) faites précuire les haricots verts, carottes et pois gourmands environ 10 min. Égouttez-les.
- 4) Dans un poêle contenant l'huile chaude, faites revenir à feu moyen les légumes (sauf les tomates-cerise) environ 7 min, ajoutez la noix de savor, les tomates-cerise et prolongez la cuisson à feu doux environ 3 min en remuant délicatement
- 5) Servez aussitôt.

QUICHE AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS



- 6 personnes
- 10' de préparation
- 30' de cuisson



Ingrédients

- 1 Pâte à tarte brisée
- 400 g Légumes de printemps de votre choix
- 1 Courgette
- 4 Œufs
- 40 cl Crème fraîche light
- 20 cl Lait
- 100 g Lardons coupés finement (ingrédient pas nécessaire)
- 100 g Emmental (il existe des versions allégées)
- Noix de muscade râpée

Préparation

- 1) Préchauffez le four th.6/7 (190°C).
- 2) Battez les œufs en omelette. Ajoutez du sel, du poivre et de la noix de muscade. Mélangez-y le lait et la crème.
- 3) Étalez la pâte dans un moule à tarte.
- 4) Déposez-y les légumes blanchis au préalable et les lardons. Versez la préparation battue par-dessus.
- 5) Parsemez d'emmental
- 6) Enfournez pendant 30 min.
- 7) Servez aussitôt ou réchauffez 5 minutes avant de servir.



**DU VERT, DES OISEAUX, DU SOLEIL
= UNE ENVIE DE LÉGÈRETÉ!**

Le printemps a pointé le bout de son nez, et avec lui vient l'envie de prendre soin de notre corps pour être au top lorsque les (vrais) beaux jours arriveront. C'est le moment idéal pour amorcer une démarche bien-être, notamment à travers une alimentation saine et équilibrée.

Bye-bye régimes restrictifs,
bonjour rééquilibrage alimentaire accompagné par
notre incroyable coach BodySano!





TÉMOIGNAGES

BODYSANO CLERMONT-FERRAND

Expérience très positive du *Iyashi Dôme*. Je suis atteinte de fibromyalgie sévère et d'algodystrophie et depuis que je fais des séances de sauna japonais mon état s'est amélioré, nettement moins de crises et de douleurs, j'arrive à refaire un peu de marche, ce qui m'était devenu impossible ces dernières années, je suis bluffée !

De plus, ça nettoie mon corps et affine ma peau. La chaleur se diffuse doucement lorsque nous sommes sur le ventre et se ressent un peu plus sur le dos, c'est là que la sudation est à son comble. Je l'ai testé avec l'offre découverte et je l'ai adopté, vraiment ravie.

Et une équipe adorable qui plus est !

MAGALI : "VOICI MON PETIT TÉMOIGNAGE SUR LE IYASHI DÔME"



Avec ses conseils personnalisés et ses compléments alimentaires naturels et Bio, votre Coach BodySano vous guide vers des choix alimentaires adaptés à vos besoins et à vos objectifs. Finies les privations, place à une approche globale et durable de la nutrition.

Et ce n'est pas tout ! Préparez-vous à être bluffée avec nos soins esthétiques BodySano ! Lipocavitation, Radiofréquence ou autres soins ciblés, chaque traitement est conçu pour vous offrir des résultats spectaculaires.

Notre mission ? Répondre à vos attentes sans recourir à la chirurgie esthétique, en ciblant précisément vos besoins en matière de perte de centimètres et de raffermissement.

Par exemple, préparez-vous à être bluffée par la lipocavitation car vous constaterez **jusqu'à -3 cm en moyenne dès la première séance !** C'est pas génial, ça ?

ADIEU CELLULITE, RÉTENTION D'EAU ET SIGNES DE L'ÂGE, BONJOUR SILHOUETTE POUR LES BEAUX JOURS !

Faites confiance à BodySano et laissez-nous vous guider vers une silhouette qui vous correspond mieux. Prêt ? Réservez votre séance dès maintenant !

