



GÂTEAU AUX COURGETTES ET FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS LIGHT



- 4 personnes
- 15' de préparation
- 45' de cuisson
- 5' de repos



Ingrédients

- 650 g de courgettes
- 150 g de fromage de chèvre
- 2 œufs
- 100 g de lait demi-écrémé
- 50 g de maïzena
- 1 blanc d'œuf
- 1 échalion de 30 g (ou 1 oignon)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- 1] Préchauffez le four th.6 à 180°. Lavez les courgettes et découpez-les grossièrement. À l'aide d'un robot ou d'une mandoline, râpez les courgettes. Épluchez l'échalion et émincez-le.
- 2] Dans un saladier, mélangez les 2 œufs et le blanc d'œuf au fouet, puis incorporez le fromage de chèvre et l'échalion. Assaisonnez de sel et de poivre. Dans un bol, délayez la maïzena avec la moitié du lait et versez le mélange aux œufs. Versez le reste du lait dans le saladier et mélangez le tout.
- 3] Graissez un moule à cake à l'aide d'un peu d'huile d'olive. Déposez-y les courgettes râpées et versez l'appareil. Avec l'aide d'une spatule coudée ou de vos mains, tassez bien la préparation. Enfournez 45 min à 180 ° (th.6). Laissez refroidir 5 min avant de démouler.

ASTUCES

L'ÉCHALION EST UN OIGNON DE FORME ALLONGÉE, UN PEU COMME UNE ÉCHALOTE. IL A L'AVANTAGE D'ÊTRE PLUS DOUX ET SAVOUREUX QUE L'OIGNON. VOS ENFANTS AIMERONT PLUS FACILEMENT CE GÂTEAU AUX COURGETTES.

BLANCS DE POULET EN PAPILOTES ALLÉGÉES



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



Ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 2 citrons jaunes
- 2 verres d'eau
- 100 g de fromage blanc à 0% de MG ou de crème fraîche
- 20 cl de lait de coco
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 capsule de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Estragon

Préparation

- 1] Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans une poêle anti-adhésive, faites dorer les blancs de poulet sur ses deux faces. En fin de cuisson, ajoutez le bouillon de volaille et laissez-le fondre en remuant les blancs de poulet. Puis disposez la volaille sur 4 feuilles de papier aluminium huilée.
- 2] Préparez la sauce à la crème dans un bol. Mélangez le fromage blanc avec le lait de coco, le jus de deux citrons jaunes pressés et l'estragon haché. Tartinez les blancs de poulet avec la préparation. Salez et poivrez. Refermez alors les feuilles d'aluminium pour former des papillotes. Puis, versez deux c. à soupe d'eau dans un plat allant four. Mettez les papillotes dans le plat.
- 3] Enfournez et laissez cuire pendant 20 min à th.6 (180°). Servez aussitôt.

ASTUCES

SI VOUS N'AVEZ PAS DE POÊLE ANTI-ADHÉSIVE POUR CUIRE LES BLANCS DE POULET SANS MATIÈRE GRASSE, OPTEZ ALORS POUR UNE CUISSON AU COURT-BOUILLON. DANS UNE CASSEROLE, AJOUTEZ DE L'EAU BOUILLANTE SALÉE ET UN BOUQUET GARNI.



En mai,

NE FAIS PAS (NECESSAIREMENT) CE QU'IL TE PLAÎT !

Ah, l'adage bien connu «En mai fais ce qu'il te plaît» ! On dirait une invitation à se relâcher et à se laisser aller, n'est-ce pas ? Mais si vous voulez perdre du poids, ne prenez pas cette expression, apparemment inoffensive, à la lettre ;-)

En effet, si vous suivez aveuglément l'adage, vous risquez de faire des choix alimentaires désastreux. Vous pourriez vous retrouver à manger des glaces tous les jours, des barbecues gras et des cocktails sucrés, ce qui pourrait faire s'envoler vos espoirs d'obtenir une belle silhouette.

Mais ne soyons pas trop durs avec l'adage - il a été créé pour parler de la météo et non de la nutrition ! En mai, le temps se réchauffe souvent, les fleurs bourgeonnent et les oiseaux chantent. C'est une période de renouveau et de croissance, une période où l'on peut sortir de chez soi, profiter du soleil et faire des activités qui nous plaisent.





Meilleures pertes du mois d'avril



Clermont-Ferrand

Catalina > -2,5 kg en 1 sem.
Camille > -7 kg en 5 sem.
Emilie et Lydie > -2,2 kg en 1 sem.
Martine > -5 kg en 4 sem.

Bourges

Alexis > -2,6 kg en 2 sem.
Justine > -2,5 kg en 2 sem.
Gaëlle > -1,6 kg en 2 sem.
Myriam > -1,7 kg (pendant le ramadan)
Marie-Thérèse > -1,1 kg en 2 sem.

Dijon

Nathalie > -3,9 kg en 3 sem.
Jordan > -4 kg en 3 sem.
Fabien > -6,4 kg en 5 sem.
Anne > -8 kg en 7 sem.
Mickaël > -12,3 kg en 10 sem.

Vannes

Géraldine > -5,5 kg en 1 mois
Dominique > -6,2 kg en 6 sem.



Donc, si vous voulez suivre l'adage tout en perdant du poids, pourquoi ne pas essayer de faire de l'exercice en plein air ? Vous pourriez aller faire du vélo, de la randonnée ou du yoga dans un parc. Ou pourquoi ne pas essayer de cuisiner des plats-santé à base de fruits et de légumes de saison.

PETIT RAPPEL DES CONSEILS MINCEUR QUI VOUS AIDERONT À PERDRE DU POIDS

- Faites de l'exercice régulièrement
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée
- Buvez 1,5L d'eau par jour
- Dormez suffisamment
- Gérez votre stress : le stress peut avoir un impact négatif sur votre poids. Il peut augmenter la production de cortisol, une hormone qui favorise la prise de poids.

NOUS VOUS PROPOSONS DONC UNE TECHNIQUE ANTISTRESS FABULEUSE QUE DE PLUS EN PLUS DE PROFESSIONNELS PRÉCONISENT : LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Le corps médical en est adepte car au bout de quelques mois, le résultat est visible dans les prises de sang. La cohérence cardiaque entraîne :

SUR LE PLAN PHYSIOLOGIQUE :

- Baisse du cortisol, hormone de stress sécrétée par les glandes surrénales.
- Augmentation du taux de DHEA (hormone de jeunesse) et des Immunoglobulines A, améliorant l'immunité.
- Sérotonines et Dopamines modulés : rôle actif dans l'humeur et le sommeil.
- Baisse sensible de la pression artérielle.
- Augmentation des ondes alpha cérébrales (relaxation légère et détente) et calme intérieur.

SUR LE PLAN PHYSIQUE / PSYCHOLOGIQUE :

- Augmentation de la performance, physique comme intellectuelle
- Amélioration de la concentration et de la prise de décisions.
- Prise de distance et lâcher prise face aux facteurs générateurs de stress (1^{er} effet perçu après 15 jours de pratique).
- Baisse de l'anxiété, hostilité, jugement, ruminations mentales, meilleure confiance en soi et augmentation de l'optimisme.

COMMENT PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?

Cela consiste à inspirer en 5 secondes et expirer en 5 secondes pendant 5 minutes. 5 minutes par jour, ce n'est quand même pas beaucoup au vu des innombrables avantages cités ci-dessus.

Vous trouverez des applications pour smartphone pour vous faciliter la tâche et elles sont gratuites pour la plupart !

EXEMPLES :

SUR SYSTÈME ANDROID :
« RESPIRA COHÉRENCE ». VOUS VERREZ, VOUS DEVREZ INSPIRER QUAND UNE BOULE MONTE ET EXPIRER QUAND LA BOULE DESCEND. QUOI DE PLUS FACILE ! IL EN EXISTE PLEIN D'AUTRES.

SUR I PHONE :
VOUS EN TROUVEREZ PLUSIEURS SI VOUS TAPEZ « COHÉRENCE CARDIAQUE ».

Mettez votre portable en mode avion.