



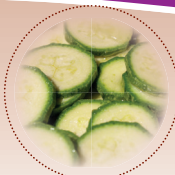
## TAGLIATELLES AUX COURGETTES ET AU PERSIL



2 personnes

10' de préparation

15' de cuisson



### Ingrédients

- Tagliatelles  
PastaPro Diètnatural (2 sachets individuels de 50g - 100g)  
Autre marque, privilégier le blé dur 200g  
Les Tagliatelles Diètnatural sont très rassasiantes, d'où la quantité inférieure
- 4 courgettes
- 1 échalote
- Persil
- Huile d'olive
- Sel poivre
- Copeaux de parmesan (facultatif)

### Préparation

- 1) Lavez, pelez les courgettes puis, sur une planche de cuisine, découpez-les en fines rondelles.
- 2) Rincez le persil puis, hachez-le bien.
- 3) Dans une poêle au feu, versez 3 c. à soupe d'huile puis laissez chauffer. Versez-y l'échalote émincée et laissez brunir
- 4) Ensuite faites-y revenir vos rondelles de courgettes en même temps que le persil haché. Salez et poivrez cette préparation, mélangez soigneusement. Laissez cuire pendant 10-15 min (les courgettes doivent perdre leur rigidité mais pas se disloquer).
- 5) En parallèle, remplissez une casserole avec 2 litres d'eau, salez et portez à ébullition. Plongez-y les tagliatelles. 8 à 10 minutes de cuisson pour les tagliatelles de blé dur, un peu plus longtemps pour les Tagliatelles Diètnatural.
- 6) Au bout de cette durée, égouttez vos tagliatelles, mélangez-les à la préparation dans un bol et servez.

### ASTUCE

UNE FOIS SERVIE L'ASSIETTE, VOUS POUVEZ Y PLACER QUELQUES COPEAUX DE PARMESAN AU-DESSUS.

## TIRAMISU AU YAOURT



4 personnes

30' de préparation

3h de repos



### Ingrédients

- 150 g fromage frais light
- 50 g boudoirs
- 125 ml café
- 75 g yaourt light
- 25 g chocolat noir (minimum 60%)
- 20 g Stévia liquide (BodySano)
- 3 g cacao en poudre
- 1.5 feuille gélatine
- 4 ml jus de citron

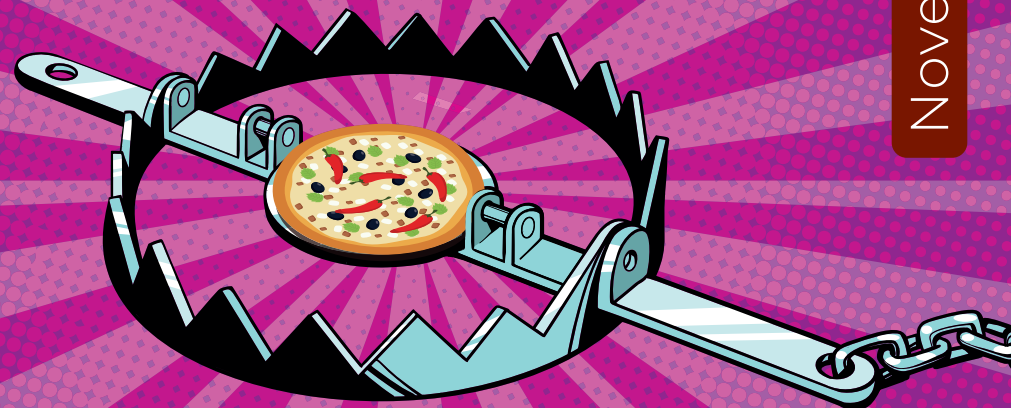
### Préparation

- 1) Préparez du café type espresso. Laissez-le refroidir et versez-le dans un récipient creux, réservez. Lavez, coupez-en deux puis, pressez le citron. Recueillez le jus dans un petit bol puis, réservez.
- 2) Prenez les boudoirs et trempez-les dans ce café froid puis, recouvrez-en le fond de verrines ou de ramequins
- 3) Râpez le chocolat. Répartissez la plupart des copeaux, sur les boudoirs au café dans les verrines ou les ramequins.
- 4) Versez dans un autre récipient, le yaourt, le jus de citron ainsi que le fromage frais. Avec un batteur, mélangez le tout afin d'avoir une composition homogène.
- 5) Ensuite, trempez la gélatine dans de l'eau froide pour la faire ramollir puis égouttez-la. Réchauffez-la ensuite dans 150 ml d'eau portée à ébullition. Ajoutez-y le sucre Stévia et attendez jusqu'à dissolution totale de la gélatine. Ajoutez le tout à la préparation précédente et mélangez bien au fouet jusqu'à obtenir une crème bien homogène. Versez cette crème dans les verrines ou les ramequins et mettez-les au frais pendant 3h minimum.
- 6) Saupoudrez de cacao les tiramisus avant de les servir et les déguster.

### ASTUCE

S'IL VOUS RESTE ENCORE DU CHOCOLAT RÂPÉ, VOUS POUVEZ VOUS EN SERVIR POUR DÉCORER VOS TIRAMISUS.

## NON AUX PIÈGES DES « PLATS PRÉPARÉS »



« C'est pratique »  
« Ça me fait gagner du temps »  
« Ce plat est allégé »

Ces phrases sont partout mais cachent le piège des industriels qui nous font espérer de manger « pratique » alors que tout plat préparé est par définition problématique car très distant de ce qui est naturel.

Les plats préparés « minceur, light ou diététiques » sont, eux-aussi, nécessairement mauvais pour la santé car ils sont trop gras et/ou trop salés et/ou trop sucrés et/ou trop modifiés. De plus ils sont onéreux !





**NOUVEAU**



Pour ces raisons, depuis toujours, BodySano fait tout ce qui est en son pouvoir pour vous aider à ne pas tomber dans ce piège et vous propose des solutions faciles à mettre en place : des recettes rapides et faciles, des produits de saison, une économie du repas bien calculée ainsi que des trucs et astuces pour profiter de la table sans tomber dans l'exagération.

Afin de vous aider encore plus, nous proposons aujourd'hui de délicieuses **TAGLIATELLES** qui seront la base parfaite pour vos repas, tout au long de la semaine.

Ces pâtes sont le résultat de nos années d'expérience avec vous, nos clients. Elles sont sans gluten, ce qui limitera les ballonnements, elles contiennent 33% de fibres en plus des pâtes traditionnelles et 3 fois moins de sucres. Enfin, une portion ne contient que 150 kcal !

Nos **TAGLIATELLES** seront une base parfaite pour des sauces simples & délicieuses et pourront aussi servir comme accompagnement de tous vos plats de viande (par exemple avec un blanc de poulet grillé) ou de poisson (par exemple avec un dos de cabillaud en papillote).

Vous trouverez dans ce MiniMag une super recette de sauce très légère à base de courgettes et persil. Mais en voici une encore plus simple qui sublimerait nos **TAGLIATELLES** (quantité pour deux personnes).

## TAGLIATELLES BODYSANO



2 personnes

15' de préparation

15' de cuisson



### Ingédients

- 20 tomates cerises
- 2 cas d'huile d'olive
- 1/2 échalotte
- Olives
- Câpres
- Sel
- Basilic et/ou persil

### Préparation

- 1| Mettre deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, une fois bien chaude, jetez-y une demi-échalotte émincée et faites brunir.
- 2| Ensuite placez-y une vingtaine de tomates-cerise coupées en deux (ou une boîte de 200-250g de purée de tomates nature) et laissez mijoter à feu doux pendant 20-30 minutes, sans couvercle. Ajoutez une demi càc de sel. Plus la sauce deviendra dense, plus elle aura de goût.
- 3| Pendant ce temps, portez à ébullition 2L d'eau salée dans une casserole et placez-y deux portions de Tagliatelles (2x sachets de 50g). Faites cuire pendant 10-12 minutes et égouttez.
- 4| Une fois égouttées, versez les Tagliatelles dans la poêle avec la sauce qui mijote encore, mélangez le tout pendant une minute et versez dans un plat pour servir.

### ASTUCE :

POUR APPORTER UNE TOUCHE DE FRAICHEUR, VOUS POUVEZ ARRACHER À LA MAIN, EN PETITS MORCEAUX, QUELQUES FEUILLES DE BASILIC OU DE PERSIL ET LES SAPOUDRER AU-DESSUS DU PLAT. À TAAAABLE.

## Meilleures pertes du mois d'octobre

### Dijon

Isabelle > -3,7kg en 3 sem.  
Jean Louis > -6,5kg en 4 sem.  
Apolline > -4,2kg en 4 sem.  
Jessica > -4,7kg en 5 sem.  
Virginie > -8kg en 9 sem.

### Bons-le-Saunier

Anaïs > 5,6kg en 6 sem.  
Stéphanie > 15kg en 16 sem.  
Arnaud > 20,5kg en 17 sem.

### Le Mans

Maïlissa > -10,9kg en 4 mois  
Corinne > -5,10kg en 6 sem.  
Aurélie > -4,5kg en 4 sem.

### Salon-de-Provence

Marie-Paule > -21,3kg en 6 mois  
Rémy > -9kg en 2 mois  
Sylvie > -5,6kg en 2 mois