



Faites les bons choix

Avec le programme WW Liberté™, tout est au menu. Alors, comment choisir ce que vous voulez manger, surtout durant les Fêtes? Adopter une approche réfléchie par rapport à la nourriture vous aide à planifier et à vous assurer que vous mangez ce que vous voulez vraiment. Posez-vous trois questions avant de manger :

Est-ce que je ressens une faim interne?

Est-ce que j'ai vraiment envie de manger ou je réagis à des éléments extérieurs? Quand la vue des gens en train de manger ou l'odeur de biscuits dans la salle de pause rend la nourriture

soudainement attrayante, pensez à la manière dont vous pourriez changer la situation : quittez la pièce, appelez un ami ou sortez prendre l'air.

Est-ce le meilleur choix?

Parfois, la faim nous incite à choisir ce qui est pratique. Y-a-t-il autre chose que vous préférerez qui est aussi facile à prendre?

Est-ce que je vais vraiment aimer cela?

Est-ce que cet aliment en particulier vaut vraiment sa valeur en PointsFutés™? (Si la réponse est *oui*, posez-vous encore la question après la première bouchée. Toujours *oui*? Posez-vous la même question quelques

bouchées plus tard.)

QUOI FAIRE

Interrogez-vous

La prochaine fois que vous devrez choisir une collation ou un repas, posez-vous les questions précédentes. Si votre réponse est *oui*, alors savourez chaque bouchée! Si la réponse est *non*, demandez-vous (si possible) ce que vous pouvez faire afin que la réponse soit positive. Plus vous vous poserez ces questions au moment de choisir quoi manger, plus vous prendrez l'habitude de le faire. Ainsi, vous pourrez prendre des décisions qui vous conviennent le mieux et vraiment savourer vos aliments.

Réflexions sur mon atelier :



Pour trouver d'autres renseignements sur les bons choix alimentaires, consultez le Sujet hebdomadaire dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works.™**



Tartelettes de meringue aux épices

Prép. 30 min | Cuire au four 4 h |
Laisser reposer 2 h | Donne 8 portions

5



Meringue

4 blancs d'œufs de calibre gros,
à la température de la pièce
125 ml (½ tasse) de sucre
Une pincée de sel
2 ml (½ c. à thé) d'extrait de
vanille
2 ml (½ c. à thé) de cannelle
1 ml (¼ c. à thé) de gingembre
moulu

0,5 ml (⅓ c. à thé) de piment de
la Jamaïque

Garniture

375 ml (1½ tasse) de garniture
fouettée légère

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de
vanille

2 ml (½ c. à thé) de cannelle

1 ml (¼ c. à thé) de gingembre
moulu

0,5 ml (⅓ c. à thé) de piment de
la Jamaïque

2 oranges sanguines moyennes,
pelées, coupées en quartiers

Feuilles de menthe fraîche

PRÉCHAUFFER le four à
107 °C (225 °F). Tapiser une
grande plaque à cuisson avec du
papier parchemin.

FAIRE la meringue : mélanger
manuellement les blancs d'œufs,
le sucre et le sel dans un bol
au-dessus d'une casserole d'eau
frémillante jusqu'à ce que le
sucre se dissolve et le mélange
soit chaud pendant 2 minutes;
retirer du feu (les blancs d'œufs
seront mousseux).

FOUETTER le mélange de blancs
d'œufs à l'aide d'un batteur
électrique (utiliser le fouet) à

intensité élevée jusqu'à ce que les
blancs forment des pics fermes
et frais pendant 8 à 10 minutes.
Ensuite, ajouter la vanille et les
épices de la meringue. Disposer
également 8 parts de 8 cm de
hauteur (3¼ pouces) sur la plaque
préparée. Utiliser le dos de la
cuillère pour former un petit creux
au centre.

CUIRE les meringues au four
pendant 4 heures; éteindre le
four et laisser refroidir et sécher
dans le four pendant 2 heures.
Mélanger la garniture légère, la
vanille et les épices de garniture.
(La meringue peut être préparée
jusqu'à 1 jour à l'avance.)

À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE, déposer
45 ml (3 c. à soupe) de garniture, des
quartiers d'orange et des feuilles
de menthe sur chaque meringue.
Servir.

TAILLE D'UNE PORTION :
1 tartelette



Végétarien



Sans gluten



Sans noix

Le système de perte de poids WW et le matériel
connexe sont la propriété de WW International,
Inc. et sont destinés sous licence à l'usage
personnel des membres de WW exclusivement
en vue de perdre du poids et de contrôler leur
poids. Toute autre utilisation est interdite. NON
DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain
en instance. Le logo WW, les Points et les
PointsFutés sont des marques déposées de
WW International, Inc. WW Liberté est une
marque de commerce de WW International,
Inc. © 2018 WW International, Inc. Tous droits
réservés. Imprimé aux É.-U. 20181216F

PHOTOGRAPHIES : JOHNNY MILLER (BISCUITS); CON POULQOS (RECETTE).

