



Bastian B.
Membre WW

Manger au resto? Oui!

WW Liberté™ vous permet de profiter de la vie où que vous soyez grâce à la souplesse qu'apportent les reports, le budget hebdomadaire et les aliments ZéroPoint. Aussi, faire un plan pour vos repas au resto peut vous aider à continuer de faire attention à ce que vous mangez et à rester sur la bonne voie tout en vous permettant de savourer chaque bouchée. Voici comment :

Avant de vous rendre

- **Économisez vos PointsFutés^{MP}.**

Utilisez vos points hebdomadaires et vos reports (un maximum de quatre PointsFutés quotidiens inutilisés seront reportés dans votre budget hebdomadaire) pour vos repas au resto.

- **Consultez la base de données des restaurants** dans l'application WW

pour connaître la valeur en PointsFutés de différents mets de menus de chaînes de restaurants nationales et régionales. Vous allez dans un petit restaurant local qui ne figure pas dans la base de données? Faites une recherche sur la page « Ma journée » pour trouver des mets généraux, comme un pad thaï ou une salade César au poulet.

Au restaurant

- **Commandez en premier!** Vous serez alors moins susceptible de vous laisser influencer par les décisions des autres.

- **Si les portions sont grandes,**

partagez votre plat avec un ami.

- **Profitez du moment présent.**

Mangez lentement, en savourant les aliments et en profitant de la compagnie des gens qui vous accompagnent.

QUOI FAIRE

Faire un plan pour les repas au resto

Choisissez une stratégie « avant » et « pendant » dans la liste ci-dessus (ou trouvez votre propre stratégie) en prévision de votre prochain repas au resto. Écrivez chaque stratégie ci-dessous, avec l'endroit et la date. Lors de votre prochain repas au resto, passez votre plan en revue, mettez-le en œuvre et faites le suivi de votre repas.

Mon plan pour les repas au resto

Avant mon repas au _____ le _____, je vais _____

Pendant mon repas, je vais _____



Pour obtenir d'autres stratégies pour les repas au resto, consultez le sujet hebdomadaire dans votre application ou la section « Notions de base du plan » à la page Ma journée.

Wellness
that Works.™

Mini-gâteaux au chocolat sans farine avec ganache

Prép. 35 min | Cuisson 10 min | Donne 32 mini-gâteaux

3



- 450 ml (15 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 60 ml (¼ tasse) de poudre de cacao non sucrée
- 60 ml (¼ tasse) de beurre non salé, fondu
- 3 gros œufs
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 2 ml (½ c. à thé) de levure chimique
- 2 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de mini-pépites de chocolat mi-sucré
- 75 ml (5 c. à soupe) de pépites de chocolat mi-amer
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- Petits fruits frais pour la garniture (facultatif)

Trouvez la recette du gâteau au fromage au chocolat noir et aux cerises sur ww.com/ca/fr



1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Vaporiser d'enduit végétal 32 mini-moules à muffin.
2. Mélanger les haricots, le sucre, la poudre de cacao, le beurre, les œufs, le sel, la levure chimique et l'extrait de vanille dans un robot culinaire; réduire en purée jusqu'à consistance lisse (en arrêtant une fois pour racler les parois du bol). Ajouter les mini-pépites de chocolat mi-sucré; mélanger en mode impulsion jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Déposer 15 ml (1 c. à soupe) de pâte dans chaque moule à muffin à l'aide d'une cuillère; cuire pendant 10 minutes. Retirer du four et laisser refroidir.

3. Entre-temps, mettre le chocolat mi-amer et l'eau dans la partie du haut d'un bain-marie (ou dans un bol résistant à la chaleur placé au-dessus de l'eau qui mijote); fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien fondu et luisant, en ajoutant plus d'eau pour diluer, au besoin. Retirer du feu, laisser refroidir pendant 10 minutes, puis étaler 1 cuillère à thé rase de la ganache sur chaque petit gâteau. Garnir chaque petit gâteau d'un petit fruit entier ou d'une tranche de petit fruit (le cas échéant).

PAR PORTION : 1 mini-gâteau

- Végétarien
- Sans gluten
- Sans noix

L'application et les outils numériques WW sont disponibles pour les abonnés seulement. NON DESTINE À LA REVENTE. Brevet américain en instance. Le logo WW, PointsFutés, Wellness that Works et WW Liberté sont des marques de commerce de WW International, Inc. © 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20190203F

PHOTOGRAPHIES : TANIA WALCK (COUPLE); CHRISTOPHER TESTANI (RECETTE).

