



Du 6 au 12 janvier 2019

L'heβδο



Profitez de la liberté alimentaire!

Saviez-vous que WW Liberté™ propose plus de 200 aliments ZéroPoint que vous n'avez pas besoin de peser, de mesurer ou de calculer dans votre suivi? Ils forment la base d'une alimentation saine et ils vous permettent de savourer vos aliments préférés en toute liberté. Une flexibilité qui a fait ses preuves : au cours d'un essai clinique de WW Liberté, les participants ont non seulement perdu du poids, mais ils ont aussi mentionné ressentir moins la faim et avoir moins de fringales. Consultez votre guide *Bienvenue à WW* pour obtenir des idées – et

essayez ces conseils d'utilisation des aliments ZéroPoint.

Misez sur ces aliments.

Choisissez un aliment ZéroPoint comme base, puis donnez-lui de la saveur en le combinant à d'autres aliments. Par exemple, commencez par une poitrine de poulet sans peau (valeur de 0 PointsFutés™), ajoutez-y des tomates en dés (0) et garnissez le tout de 28 g (1 oz) de mozzarella (3) et de basilic (0).

Utilisez-les comme un

coussin. Si vous avez peur de dépasser votre budget de PointsFutés avant la fin de la

journée, tournez-vous vers des repas et des collations ZéroPoint.

Économisez vos PointsFutés.

Concentrez-vous sur les aliments ZéroPoint pendant la journée pour avoir plus de PointsFutés à votre disposition pour le souper. Et n'oubliez pas les points reportés et les PointsFutés hebdomadaires!

QUOI FAIRE

Savourez des aliments ZéroPoint

Choisissez une stratégie ci-dessus à essayer cette semaine. Écrivez votre plan pour atteindre votre objectif.

Mon plan pour les aliments ZéroPoint

Ce que je vais essayer :

Quand je vais l'essayer :

Ce que je ferai pour y arriver :



Pour trouver d'autres façons de savourer les aliments ZéroPoint, consultez le « Sujet hebdomadaire » dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works.™**

Macaroni au fromage avec sauce crémeuse à la courge du chef Eric Greenspan

Prép. 20 min | Cuisson 75 min
Refroid. 10 min | Donne 6 portions



- 1 courge poivrée
- 5 ml (1 c. à thé) de sel, divisé
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir, divisé
- 75 ml (½ tasse) de panko (chapelure japonaise)
- 30 ml (2 c. à soupe) de pecorino romano, râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de beurre non salé
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais, haché, ou 1 ml (¼ c. à thé) de thym séché

- 310 ml (1¼ tasse) de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) de cheddar à teneur réduite en matières grasses, râpé
- 60 ml (¼ tasse) de fromage feta émietté
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature sans matières grasses
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 170 g (6 oz) de macaronis
- 750 ml (3 tasses) de bouquets de chou-fleur

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Vaporiser de l'enduit végétal antiadhésif sur une plaque à cuisson à rebords et un plat de cuisson carré de 22 cm (9 po).

2. Couper la courge en deux; retirer les graines. Vaporiser les moitiés de courge d'enduit antiadhésif et saupoudrer 1 ml (¼ c. à thé) de sel et 0,5 ml (½ c. à thé) de poivre. Mettre les moitiés de courge, le côté

coupé en dessous, sur la plaque à cuisson préparée. Faire cuire jusqu'à ce que la courge se défasse à la fourchette, environ 40 minutes. Laisser refroidir 10 minutes.

3. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger la panko, le pecorino romano, le beurre et le thym.

4. Peler et couper la courge; réduire en purée dans un mélangeur avec le bouillon, le cheddar, la feta, le yogourt, le paprika et le reste du sel et du poivre.

5. Amener à ébullition une marmite d'eau salée. Ajouter le macaroni et le chou-fleur; ramener à ébullition, en remuant de temps à autre. Cuire pendant la moitié du temps indiqué sur l'emballage des pâtes. Égoutter et mettre dans un grand bol. Ajouter la sauce et mélanger. Répartir dans le plat de cuisson; garnir de panko. Cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré, environ 25 minutes.

PAR PORTION : 250 ml (1 tasse)



 Végétarien  Sans noix

NON DESTINÉ À LA REVENTE.
Brevet américain en instance.
Le logo WW, les Points Futés, la mention ZéroPoint, la signature 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. 20190106F

PHOTOGRAPHIES : RYAN LIEBE (ALIMENTS); JAMES RANSOM (RECETTE).

Progressez ensemble

Invitez vos amis à s'inscrire à WW – chaque fois qu'un de vos amis s'inscrit, vous obtenez tous les deux un mois gratuit!