



Hebdo

N° 50 / 06. - 12.12.2020

Dire non, tout simplement

Thème du moins

FIXER DES LIMITES

SEMAINE
1

SEMAINE
2

SEMAINE
3

SEMAINE
4

Patrick, -26kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

NON MERCI !

Aujourd'hui, nous commençons une nouvelle série sur le thème « Fixer des limites ». Cette semaine, il s'agit d'apprendre à dire « non », en pleine conscience. En effet, beaucoup de choses importantes pour notre objectif de perte de poids et notre bien-être nécessitent parfois d'avoir le courage d'opposer un refus.

C'est aussi notre droit et nous n'avons pas à avoir mauvaise conscience de parfois dire non, en pleine conscience. Aujourd'hui, tu apprendras comment tu peux le faire au mieux.

**Amuse-toi bien à l'atelier !
Sandra**

BON À SAVOIR

Quand tu vois cette flèche  ou des mots soulignés, c'est que tu peux en savoir plus. Il te suffit de cliquer dessus !

Oser dire non

En fait, il devrait être très facile cette année de faire de l'Avent une vraie période de méditation, avec tout le loisir de profiter de moments conviviaux et de toutes les choses pour lesquelles on souhaite avoir du temps. Mais, d'une manière ou d'une autre, on ressent quand même les attentes que le mois de décembre apporte avec lui chaque année. Que faire ? Si tu sais précisément ce à quoi tu as envie de dire oui, alors tu sais aussi ce qui ne correspond pas à tes objectifs. Plus tes objectifs sont clairement définis, plus il te sera facile de dire non, et ce sans aucune mauvaise conscience.

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. Lorsque nous disons non à quelque chose qui ne correspond pas à nos objectifs, nous pouvons utiliser le temps et l'énergie économisés pour répondre à nos besoins.
2. Alors que de nombreuses personnes craignent d'être égoïstes si elles pensent de temps en temps à elles et disent non en pleine conscience, cette attitude peut en réalité être bénéfique à nos relations.
3. Lorsque nous disons non en tenant compte de nos besoins et des besoins des autres, nous pouvons créer un climat de confiance et éviter ainsi les conflits.



*Britta, -22 kg
Membre WW*

Ce qu'il faut faire

Voici comment tu peux dire non

Aysun, -16 kg
Membre WW



Ces conseils vont te permettre de refuser une proposition (te resservir, des plans de dernière minute ou toute autre chose à laquelle tu souhaites dire non) sans que ton interlocuteur se sente finalement déçu.

Aborde la situation dans laquelle tu te trouves de **manière neutre** afin de pouvoir minimiser la montée des émotions ou le sentiment de culpabilité.

« J'apprécie que tu me proposes une autre part de ton gâteau au chocolat. »

Reconnais le **point de vue** de ton interlocuteur et ce qu'il attend de la situation.

« Ton gâteau au chocolat était délicieux, je suis vraiment impressionné de savoir que tu l'as fait comme ça, sans recette. »

Sois aussi **ouvert** que possible sans te sentir mal à l'aise et explique pourquoi tu dis non.

« Ton gâteau est délicieux, mais je suis vraiment rassasié et je n'ai pas envie d'une deuxième part. »

Lorsque tu refuses quelque chose à un ami proche, propose-lui en contrepartie une **idée alternative**.

« Est-ce que je peux emmener une part de gâteau à la maison pour demain ? »

Comment veux-tu dire non ce mois-ci ?

Parles-en par exemple dans ton groupe Connect !

Découvre plus en détail comment Fixer les limites.





**PLATS
DE NOËL**



Médallions de porc et rösti de carottes

Préparation 20 min. | Cuisson 20 min. | 4 personnes

9 7 7

4 petites carottes
2 petites pommes de terre
1 gousse d'ail
2 œufs
4 cc de féculé de maïs
Sel iodé, poivre
1 pincée de paprika
en poudre
1 pincée de muscade
1 cc de persil haché
4 cc d'huile de colza
2 têtes de brocoli
800 g de filet de porc
600 ml de bouillon de
légumes (2 cc de poudre)
100 g de fromage frais,
max. 5% MG absolue
1 CS d'amandes hachées

1. Préchauffer le four à 200°C (four à air chaud). Râper grossièrement les carottes et les pommes de terre. Presser l'ail. Mélanger la préparation râpée, les œufs, l'ail, la féculé, le sel, le poivre, les épices et les herbes.

2. Placer un morceau de papier cuisson sur une plaque et le badigeonner avec 2 cc d'huile. Répartir la préparation de carottes et de pommes de terre sur la plaque à l'aide d'une cuillère en formant 6 portions de taille équivalente. Appuyer sur chaque portion pour former des galettes d'env. 1 cm d'épaisseur. Faire dorer 20 minutes au four. Retourner les galettes après 10 minutes de cuisson.

3. Séparer le brocoli en petits bouquets. Peler grossièrement le tronc, le couper en gros dés et le faire cuire 12 à 15 minutes dans l'eau salée à couvert.

4. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle et faire revenir les médallions pendant env. 6 minutes des deux côtés. Retirer la poêle du feu. Saler, poivrer et laisser reposer à couvert les médallions env. 5 minutes.

5. Porter le bouillon de légumes à ébullition. Y faire cuire les bouquets de brocoli 5 minutes. Retirer le tronc du brocoli de l'eau bouillante. Le mixer avec le fromage frais, 50 ml d'eau de cuisson, du sel et du poivre. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

6. Faire griller les amandes hachées sans matière grasse. Retirer les rösti de carottes du four. Saler et poivrer les brocolis. Les placer dans des assiettes avec les amandes grillées, les médallions de porc, les rösti de carottes et la sauce au brocoli et servir.



Roulades de chou pointu et sauce crémeuse aux champignons

Préparation 40 min. | Cuisson 10 min. | 4 personnes

7 5 5

1,2 kg de chou pointu
50 g de tomates séchées sans huile
260 g de lentilles (en conserve)
2 petits oignons
4 cc d'huile de colza
250 ml de bouillon de légumes (1 cc de poudre)
200 g de crème de soja à 17% de matières grasses
Sel iodé, poivre
2 cc thym
2 CS de noisettes hachées
300 g de champignons frais
1 CS de persil haché

Tu trouveras ici d'autres recettes



avec du poisson



avec du gibier

1. Séparer 16 grandes feuilles de chou pointu. Les faire blanchir brièvement dans l'eau bouillante. Les faire tremper dans l'eau froide et laisser égoutter. Couper les grosses côtes pour en réduire l'épaisseur. Couper le reste de chou pointu en tranches fines. Faire tremper les tomates séchées dans un peu d'eau chaude pendant env. 10 minutes.

2. Laver et égoutter les lentilles. Couper les oignons en petits dés. Faire chauffer 2 cc d'huile dans une poêle et faire revenir la moitié des oignons. Ajouter 300 g de chou pointu et les lentilles. Faire revenir le tout brièvement. Déglacer avec 100 ml de bouillon de légumes et 100 ml de crème de soja. Laisser mijoter 5 minutes. Saler, poivrer et ajouter le thym.

3. Égoutter les tomates séchées, les couper en tranches et les incorporer avec les noisettes à la préparation.

4. Étaler 2 feuilles de chou en les faisant se chevaucher légèrement. Répartir la préparation de lentilles par-dessus. Rabattre le chou sur le côté, rouler le tout fermement. Attacher avec de la ficelle. Faire chauffer le reste d'huile dans une cocotte et faire braiser les rouleaux. Couper les champignons en petits morceaux. Les ajouter avec le reste des oignons et faire revenir le tout. Saler et poivrer.

5. Ajouter le reste de crème de soja. Arroser de bouillon et laisser mijoter à couvert env. 15 minutes. Réserver les roulades au chaud. Laisser réduire la sauce aux champignons. Saler, poivrer et ajouter le persil. Servir les roulades de chou pointu sur la sauce aux champignons.



Carolin, ~20 kg
Sybille, ~10 kg
Membre WW



Des plats délicieux et rapides avec les produits WW

Savore cette sauce à la crème irrésistible pour seulement 1 SmartPoint® par portion. Notre sauce facile à préparer sublime tous tes plats en un instant ! Elle s'accorde parfaitement avec la viande, la volaille et le gibier, mais également avec les gratins de pommes de terre, de pâtes et de légumes. Essaie-la toi aussi !



Le logo WW, SmartPoints et monWW sont des marques de WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.



BANDE-ANNONCE

Les bons côtés du non

La semaine prochaine, nous aborderons une fois de plus les avantages de dire non. Qu'est-ce que j'obtiens exactement lorsque je dis non et comment cela me rapproche-t-il de mes objectifs ?