

Des plantes au menu !

Les légumes devraient représenter environ la moitié de notre assiette, est-ce toujours le cas pour vous ? Pourtant une alimentation riche en produits d'origine végétale, comme les fruits et légumes mais aussi les légumineuses, l'huile d'olive ou les jus végétaux, a démontré ses effets positifs sur la santé. De plus, grâce aux protéines et aux fibres que la majorité de ces aliments vous apportent, vous restez rassasié plus longtemps et multipliez variété et saveurs dans votre assiette. Alors cette semaine, pas besoin de devenir végétalien pour mettre un peu plus de végétaux dans votre assiette !

COMMENT FAIRE

Construisez un repas, une collation ou un dessert autour d'un aliment "végétal". Notez les saveurs et votre satiété et planifiez vos prochains repas, à base de plantes !

1.

PENSEZ AUX POIS CHICHES

Mélangez-les à vos salades ou faites-les griller pour une collation légère.



2.

Remplacez le beurre par de la courgette dans vos gâteaux préférés.

3.

Misez sur les lentilles.

Elles sont petites mais pleines de nutriments bons pour votre santé. Et elles transforment une soupe en un repas copieux.



4.

Mélanger champignons et steak à 5% pour alléger burgers et farces.

C'est plus de saveurs et moins de SmartPoints® !



5.

Considérez le tofu comme un tableau blanc qui n'attend que votre inspiration.

Il absorbe bien les marinades et est idéal pour être ajouté en wok.



Quelle recette d'inspiration végétale allez-vous essayer cette semaine ? Partagez-la sur Connect ! Et toujours vos produits WW sur wwboutique.fr.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit



Papillotes d'épinards à l'agneau

Préparation 25 min | Cuisson 30 min | Pour 4 personnes



1 oignon

1 cc d'huile d'olive

1 cc de curry

400 g d'épaule d'agneau

80 g de tomates concassées
pelées

2 CS de lait de coco allégé

2 CS de sauge ciselée

100 g d'épinards

1 cc de fond de veau
et de volaille

120 ml d'eau bouillante

1 gousse d'ail hachée

1 piment

25 g d'amandes effilées

Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180 °C (th 6). Dans une grande poêle, colorer à feu vif l'oignon dans l'huile pendant 2 min. Saupoudrer de curry, ajouter la viande et cuire 3 min. Mélanger les tomates concassées et le lait de coco et poursuivre la cuisson 5 min. Saler légèrement. Retirer cette farce du feu et incorporer la sauge.
2. Rincer puis éponger les feuilles d'épinard à l'aide de papier absorbant. Répartir un quart de la farce dans chacune des feuilles à l'aide d'une cuillère. Rabattre les bords puis rouler une à une les feuilles sur elles-mêmes de façon bien hermétique en les fermant à l'aide d'un pic en bois.
3. Diluer le fond de veau dans l'eau bouillante. Ajouter l'ail et le piment oiseau. Laisser infuser 5 min. Répartir le jus dans les mini-cocottes (contenance 200 ml et diamètre 10 cm) en prenant soin de retirer le piment. Disposer délicatement une papillote dans chaque cocotte. Couvrir et enfourner 20 min. Servir les papillotes chaudes décorées d'amandes.

 Sans lactose

Le système de perte de poids SmartPoints et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit. NE PEUT ÊTRE VENDU. Le logo pastille WW, WW, SmartPoints et monWW sont des marques déposées de WW International, Inc. ZeroPoint est la marque de WW International, Inc.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.