

Vos favoris

Trouvez votre bonne portion

Quelle taille correspond à « une portion » ? Quelle est la bonne quantité à mettre dans son assiette ? Bonnes questions... Et vous savez quoi ? La réponse est simple : il n'y a pas de « bonne » taille ! Les portions sont personnelles. La quantité qui rassasie et permet de respecter son budget SmartPoints® varie considérablement d'une personne à l'autre. C'est pourquoi, il est important que vous connaissiez les portions qui vous correspondent. Et puis, connaître vos portions type, c'est gagner en assurance et être sûr de vous pour la vraie vie, au resto ou chez des amis.

COMMENT FAIRE

Déterminez vos propres portions en pesant et en mesurant vos repas habituels.

1

Servez-vous
Vous avez envie de glace (ou de fromage blanc, ça marche avec tout !) ? Servez-vous la quantité que vous mangez habituellement.

2

Mesurez
Utilisez une cuillère ou une balance pour voir la quantité à laquelle vous êtes habitué.

3

Enregistrez
Vérifiez dans l'appli WW combien de SmartPoints vaut votre portion.

4

Prenez note
Cette portion était satisfaisante ? Entrait-elle dans votre budget ? Super ! Si ce n'est pas le cas, ajustez-la la prochaine fois.





Les flottantes chocolat-pralin

Préparation 15 min | Cuisson 10 min | Pour 8 personnes



60 g de chocolat noir à 70% de cacao minimum

600 ml de lait écrémé

1 cc de cannelle

1 gousse de vanille

1 étoile de badiane

3 œufs moyens

1 CS de pralin

1. Casser le chocolat en morceaux dans une casserole et y verser le lait. Faire chauffer sans porter à ébullition avec la cannelle, la gousse de vanille fendue et l'étoile de badiane. Laisser chauffer sur feu très doux pendant 5 min.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes. Verser la sauce chocolat bien chaude par-dessus et bien mélanger. Remettre la crème dans la casserole et faire chauffer à feu vif sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Réserver au frais.
3. Pendant ce temps, monter les blancs en neige ferme. Faire chauffer une grande casserole d'eau. Prélever de grosses quenelles de blancs en neige et les faire pocher dans l'eau frémissante pendant 1 min. Déposer les « quenelles » sur un linge propre. Répartir la crème au chocolat dans 8 coupelles et déposer une « île blanche » au centre. Juste avant de servir, parsemer de pralin.

 Végétarien  Sans gluten

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.