

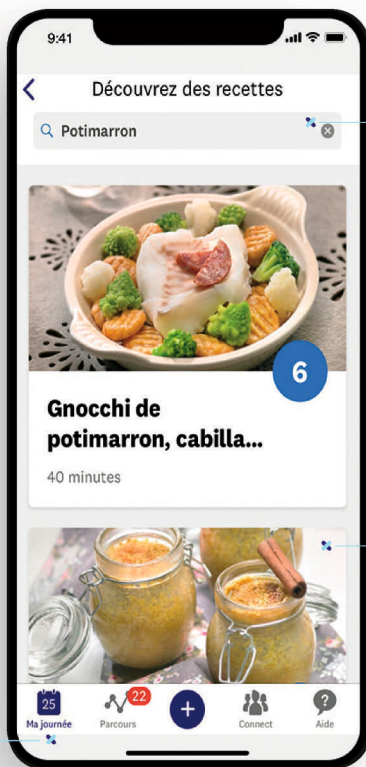
C'est quoi ce légume ?

Comment continuer à manger varié et élargir vos horizons alimentaires ? Essayez de nouveaux fruits et légumes ! Avec plus de 100 fruits et légumes, tous à ZeroPoint (sauf l'avocat), à vous la découverte de nouvelles saveurs !

QUOI FAIRE

Choisissez un fruit ou un légume dans la liste des aliments à ZeroPoint que vous mangez rarement et utilisez l'appli WW pour trouver une recette qui vous plaît.

1 Allez dans votre appli sur la page « Ma journée » et faites défiler l'écran vers le bas jusqu'à « Explorer » et cliquez sur « Recettes ».



2 Inscrivez un fruit ou un légume

que vous ne connaissez pas ou que vous ne savez pas comment cuisiner dans la barre de recherche. Vous manquez d'idée ? Cherchez autour de vous, au supermarché.

3 Parcourez les recettes,

sélectionnez-en une que vous voulez essayer. Testez-la, dégustez-la en pleine conscience... et publiez votre photo de plat sur Connect !



Partagez votre photos de recette de fruits et légumes sur Connect #NouveauFruit ou #NouveauLegume.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit.

Légumes au camembert rôti

Préparation 20 min | Cuisson 40 min | Pour 4 personnes

8



1 oignon
1 poireau
1 carotte
2 navets jaunes
2 panais
100 g de pommes de terre
100 g de fromage blanc 0 % nature
250 g de camembert 45 % MG
1 gousse d'ail
50 ml de vin blanc
15 g de pignons de pin
15 g de basilic frais
Sel, poivre

1. Emincer l'oignon. Le faire revenir dans une casserole à feu vif.
2. A feu moyen, ajouter les poireaux et les carottes en rondelles. Couper les navets, les pommes de terre et les panais en dés et les ajouter dans la casserole. Faire revenir 5 min. Verser 100 ml d'eau et cuire à couvert 10 min. Mélanger avec le fromage blanc, assaisonner.
3. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Placer les légumes dans un plat à gratin. Couper le camembert en 4 en longueur et le poser sur les légumes. Parsemer d'ail haché et verser le vin blanc. Enfourner 20 min.
4. Dorer les pignons dans une poêle à feu vif. Hacher le basilic avec les pignons. Sortir le gratin du four. Parsemer avec le mélange de basilic et de pignons. Déguster après avoir laissé refroidir légèrement.



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 POINTS sont des marques déposées de WW International, Inc. WW Liberté est la marque de WW International, Inc.

201410 - © 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.