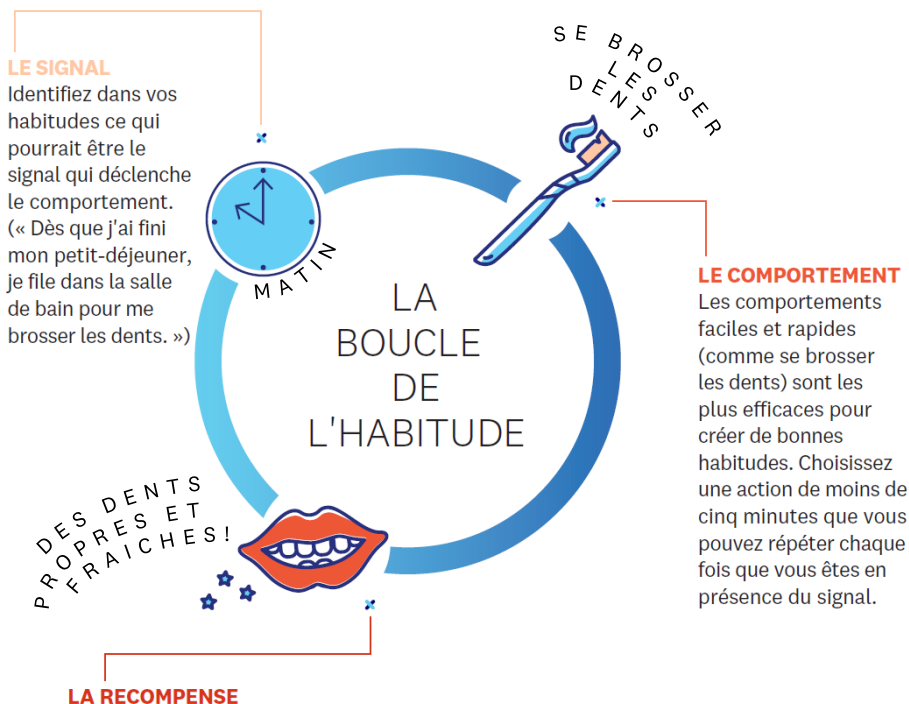


De bonnes habitudes, oui mais comment ?

Se brosser les dents est une habitude saine à laquelle vous ne pensez même plus, non ? Mais avant que cela devienne une seconde nature, vous avez dû la répéter jusqu'à ce qu'elle devienne automatique. Alors, comment cela est-il arrivé ? Et comment pouvez-vous appliquer la même technique pour vous créer d'autres habitudes saines pour votre alimentation ou votre activité physique ?

COMMENT FAIRE

Suivez la boucle de l'habitude ci-dessous pour faire d'un comportement que vous souhaitez « automatiser » une habitude saine.



Pour plus d'astuces sur les habitudes, rendez-vous dans votre Atelier Virtuel, consultez votre newsletter ou allez sur ww.com. Et toujours vos produits WW sur wwboutique.fr.

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

Burger à l'aubergine et au houmous

Préparation 20 min | Cuisson 25 min | Pour 4 personnes

8

6

6

1 aubergine
2 gousses d'ail
2 cc d'huile d'olive
265 g de pois chiches cuits
1 cc de purée de sésame (tahin)
2 cc de jus de citron
50 ml d'eau
1 cc de cumin
4 feuilles de scarole
1 carotte
4 petits pains pour hamburger
4 CS de grenade
Sel, Poivre

1. Préchauffer le four à 200° C. Couper l'aubergine en tranches et la disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Presser 1 gousse d'ail et la mélanger avec 1 cc d'huile, le sel et le poivre. Badigeonner les tranches d'aubergine avec la préparation. Cuire 15 min au four à mi-hauteur.

2. Pour le houmous, rincer les pois chiches. Les réduire en purée avec le reste de l'ail et de l'huile, le tahin, le jus de

citron, l'eau, le cumin, le sel et le poivre.

3. Couper la salade en morceaux. Couper la carotte en tranches. Couper les pains pour hamburger et les griller. Tartiner la moitié inférieure des pains de houmous et garnir avec la salade, les tranches de carotte et d'aubergine et la grenade. Recouvrir avec la moitié supérieure. Servir les burgers à l'aubergine avec le reste du houmous.



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.