

mon 

Démarrage Express 1

21 menus et 10 recettes, pour chaque couleur



JANNA K.,
MEMBRE WW



C'est parti avec Démarrage Express 1

Vous connaissez maintenant votre budget SmartPoints® et les aliments à ZeroPoint™ qui correspondent à votre couleur : **vert, bleu ou violet**.

Cette semaine, pour encore plus de succès, nous vous proposons des menus et 10 recettes pour apprendre les bases d'une journée équilibrée, quelle que soit votre couleur.

Suivez les journées de menus telles quelles ou inspirez-vous de leur construction. Dans tous les cas, si certains repas vous semblent trop copieux pour votre faim du moment, n'oubliez pas que vous pouvez économiser jusqu'à 4 SmartPoints à reporter dans vos SmartPoints hebdos. Adaptez vos journées à votre vie !
Avec monWW, c'est facile !

Si, au contraire, vous avez plus faim, une sortie ou un repas plus riche, vous pouvez utiliser vos SmartPoints hebdos. Ils sont là pour vous apporter encore plus de liberté et de flexibilité.

Pour réussir avec Démarrage Express 1

Cette semaine, nous vous proposons des menus basés sur un budget de 30, 23 ou 16 SmartPoints® journaliers selon que vous suiviez monWW en vert, bleu ou violet.

Cependant, vous constaterez qu'ils varient entre -4 et +4 autour de ces SmartPoints journaliers ; cela vous montre comment les économies de certaines journées peuvent se reporter sur d'autres.

- **Vous pouvez ajouter des aliments ou augmenter la taille de vos portions** si votre budget SmartPoints est supérieur ou si vous souhaitez utiliser vos SmartPoints hebdos.
- **Vous pouvez suivre ces menus comme ils sont**, choisir parmi les repas des différentes journées ou cuisiner les recettes qui vous sont proposées (vous en avez un aperçu page suivante). Pensez simplement à noter ou enregistrer les SmartPoints de vos repas au moins à la fin de votre journée pour rester dans votre budget SmartPoints.
- **N'hésitez pas à échanger les aliments à ZeroPoint™** contre d'autres comme vous le souhaitez, selon vos goûts et la saison.
- **Les boissons ne sont pas précisées.** Consommez 1,5 à 2 L de liquide par jour dont 1 L d'eau, soit l'équivalent de 8 verres. De même, choisissez thé, café ou infusion comme vous le souhaitez mais si vous ajoutez du lait ou du sucre, comptez-les. Et n'oubliez pas de compter les SmartPoints de vos boissons alcoolisées, de vos sodas et de vos jus de fruits.
- **Vous pouvez remplacer** les herbes aromatiques, condiments et sauces à 0 SmartPoints comme vous le souhaitez, selon vos goûts.
- **Vous pouvez saler et poivrer** à votre convenance. Goûtez tout de même vos plats avant de saler puisqu'il est recommandé de limiter sa consommation de sel.
- **Pour les recettes**, vous disposez d'indications :

5 **4** **4** Nombre de SmartPoints par personne / part selon votre couleur



Végétarien



Sans gluten



Sans lactose

TINA M.,
MEMBRE WW



Vos recettes Démarrage Express de la semaine

Intégrez ces recettes à un menu ou inspirez-vous en cette semaine. Retrouvez toutes les recettes et les menus de ce livret sur l'appli WW et ww.com



7 6 6

Paëlla rapide



7 4 4

Omelette Côte d'Ivoire



7 5 5

Pad thaï mungo



4 2 0

Piémontaise légère



4 1 1

Poêlée de potiron aux lentilles vertes



7 5 5

Bœuf aux oignons et épices douces



3 3 3

Corne d'abondance épicée ananas



7 6 5

Veau confit aux légumes de printemps



6 4 4

Salade de pâtes au thon et haricots blancs



7 6 6

Risotto au crémant, cèpes et pétoncles

Jour 1

Vert

30 unités SmartPoints®

Petit déjeuner

9

50 g de flocons d'avoine, avec	5
10 g d'amandes	2
100 g de fromage blanc 20 % nature	2
Fruit frais	0
Thé ou Café	0

Déjeuner

11

Jambonneau (150 g) cuit	4
180 g de semoule cuite et de ratatouille maison (aubergines, courgettes, ail et tomates)	0
cuite à la poêle avec 1 cc d'huile	1
Fruit frais	0

Collation

2

1 pot de yaourt nature classique	2
----------------------------------	---

Dîner

8

Tomates assaisonnées avec 1 cc huile, du vinaigre et du basilic	1
Paëlla rapide	7
Fruit frais	0

Bleu

23 unités SmartPoints

Petit déjeuner

7

50 g de flocons d'avoine, avec	5
100 g de fromage blanc 20 % nature	2
Fruit frais	0
Thé ou Café	0

Déjeuner

9

Jambonneau (150 g) cuit	4
140 g de semoule cuite et de ratatouille maison (aubergines, courgettes, ail et tomates)	0
cuite à la poêle avec 1 cc d'huile	1
Fruit frais	0

Collation

0

Yaourt nature classique	0
-------------------------	---

Dîner

7

Tomates assaisonnées avec 1 cc huile, du vinaigre et du basilic	1
Paëlla rapide	6
Fruit frais	0

Violet

16 unités SmartPoints

Petit déjeuner

4

50 g de flocons d'avoine, avec	0
10 g d'amandes	2
100 g de fromage blanc 20 % nature	2
Fruit frais	0
Thé ou Café	0

Déjeuner

5

Jambonneau (150 g) cuit	4
Semoule complète cuite et de ratatouille maison (aubergines, courgettes, ail et tomates)	0
cuite à la poêle avec 1 cc d'huile	1
Fruit frais	0

Collation

0

Yaourt nature classique	0
-------------------------	---

Dîner

7

Tomates assaisonnées avec 1 cc huile, du vinaigre et du basilic	1
Paëlla rapide	6
Fruit frais	0



Paëlla rapide

Préparation 15 min | Cuisson 30 min | Pour 4 personnes



2 filets de poulet
2 poivrons
1 oignon
2 gousses d'ail
120 g de riz blanc cru
1 tablette de bouillon
1 cc de safran
3 cc d'huile d'olive
120 g de crevettes
décortiquées
4 tranches de chorizo (28 g)
100 ml de vin blanc à cuire
Sel, poivre

- 1** Détailler le poulet en cubes et les poivrons en lanières. Émincer l'oignon et l'ail. Rincer le riz. Diluer la tablette de bouillon et le safran dans 750 ml d'eau bouillante. Chauffer 1 cc d'huile dans un wok. Y cuire les crevettes 3 min de chaque côté. Réserver. Couper le chorizo en dés, les cuire 1 min à sec. Réserver.
- 2** Ajouter 2 cc d'huile dans le wok, faire revenir les oignons, l'ail et les poivrons 2 min. Saler et poivrer. Ajouter le riz, remuer 1 min pour le nacer, verser le vin blanc et le laisser s'évaporer. Mettre le poulet et verser aussitôt un verre de bouillon. Dès qu'il n'y a plus de liquide, en rajouter. Laisser cuire ainsi 20 min à feu doux. Au dernier moment, incorporer crevettes et chorizo.

Jour 2

Vert 26 unités SmartPoints® Petit déjeuner 8 Omelette Côte d'Ivoire 7 2 pots de petits suisses nature 0 % 1 Thé ou café 0 Déjeuner 12 Bavette de bœuf grillée (130 g) 4 50 g de millet cru cuit à l'eau 5 et d'épinards 0 à la poêle avec 1 cc d'huile 1 nappé de coulis de tomate nature et de persil 0 1 pot de yaourt nature classique 2 Collation 0 Fruit frais 0 Dîner 6 Dos de cabillaud ou filet de lieu (150 g) au four avec des herbes de Provence 1 150 g de lentilles corail cuites 3 Rondelles de courgettes cuites dans la poêle avec 1 cc d'huile 1 100 g de faisselle nature 0 % 1 et morceaux de fruit frais 0	Bleu 19 unités SmartPoints Petit déjeuner 5 Omelette Côte d'Ivoire 4 2 pots de petits suisses nature 0 % 1 Thé ou Café 0 Déjeuner 10 Bavette de bœuf grillée (130 g) 4 50 g de millet cru cuit à l'eau 5 et d'épinards 0 à la poêle avec 1 cc d'huile 1 nappé de coulis de tomate nature et de persil 0 Yaourt nature classique 0 Collation 0 Fruit frais 0 Dîner 4 Dos de cabillaud ou filet de lieu au four avec des herbes de Provence 0 Lentilles corail cuites 0 Rondelles de courgettes cuites dans la poêle avec 1 cc d'huile 1 100 g de faisselle nature 0 % 1 avec 10 g de pistaches 2 et morceaux de fruit frais 0	Violet 12 unités SmartPoints Petit déjeuner 4 Omelette Côte d'Ivoire 4 Petits suisses nature 0 % 0 Thé ou Café 0 Déjeuner 5 Bavette de bœuf grillée (130 g) 4 50 g de millet cru cuit à l'eau 0 et d'épinards 0 à la poêle avec 1 cc d'huile 1 nappé de coulis de tomate nature et de persil 0 Yaourt nature classique 0 Collation 0 Fruit frais 0 Dîner 3 Dos de cabillaud ou filet de lieu au four avec des herbes de Provence 0 Lentilles corail cuites 0 Rondelles de courgettes cuites dans la poêle avec 1 cc d'huile 1 Faisselle nature 0 % avec 10 g de pistaches 2 et morceaux de fruit frais 0
---	---	---



Omelette Côte d'Ivoire

Préparation 20 min | Cuisson 20 min | Pour 4 personnes



2 petites bananes bien mûres

3 cc de margarine végétale allégée 60 %

5 cc de sucre roux

20 g d'amandes en poudre

8 cc de crème fraîche allégée 15 %

4 œufs de poule moyens

1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de sel

1 Couper les bananes en rondelles. Les faire revenir dans une poêle antiadhésive avec 1/2 cc de margarine. Ajouter 2 cc de sucre roux, la poudre d'amandes et la crème. Puis laisser cuire 2 à 3 min.

2 Battre les œufs en omelette avec le sucre roux restant, le sucre vanillé et la pincée de sel.

3 Dans une poêle antiadhésive, faire cuire l'omelette avec le reste de margarine en soulevant les bords. Étaler la poêlée de bananes sur l'omelette et la faire glisser sur un plat en la pliant en deux. Servir tiède.

Jour 3

Vert	Bleu	Violet
30 unités SmartPoints®	23 unités SmartPoints	16 unités SmartPoints
Petit déjeuner 10 50 g de céréales fruits et fibres 7 avec 10 g de raisins secs 2 2 pots de petits suisses nature 0 % 1 Salade de fruits frais 0 Thé ou Café 0	Petit déjeuner 9 50 g de céréales fruits et fibres 7 avec 2 cc de raisins secs 1 2 pots de petits suisses nature 0 % 1 Salade de fruits frais 0 Thé ou Café 0	Petit déjeuner 7 45 g de céréales fruits et fibres 6 avec 2 cc de raisins secs 1 Petits suisses nature 0 % 0 Salade de fruits frais 0 Thé ou Café 0
Déjeuner 10 Filet de dinde (150 g) cuit à la poêle 2 avec 1 cc d'huile 1 Écrasé de pommes de terre maison avec : 200 g de pommes de terre 5 et 1 cc de beurre, 2 et de haricots verts 0 Fruit frais 0	Déjeuner 8 Filet de dinde cuit à la poêle 0 avec 1 cc d'huile 1 Écrasé de pommes de terre maison avec : 200 g de pommes de terre 5 et 1 cc de beurre, 2 et de haricots verts 0 Fruit frais 0	Déjeuner 3 Filet de dinde cuit à la poêle 0 avec 1 cc d'huile 1 Écrasé de pommes de terre maison avec : 200 g de pommes de terre 0 et 1 cc de beurre, 2 et de haricots verts 0 Fruit frais 0
Collation 0 Fruit frais 0	Collation 0 Fruit frais 0	Collation 0 Fruit frais 0
Dîner 10 Concombre avec 0 1 cc d'huile, du vinaigre et du persil 1 Pad thaï mungo 7 1 pot de yaourt nature classique 2	Dîner 6 Concombre avec 0 1 cc d'huile, du vinaigre et du persil 1 Pad thaï mungo 5 Yaourt nature classique 0	Dîner 6 Concombre avec 0 1 cc d'huile, du vinaigre et du persil 1 Pad thaï mungo 5 Yaourt nature classique 0



Pad thaï mungo

Préparation 20 min | Cuisson 1 h 10 | Pour 4 personnes

7 5 5

60 g de haricots mungo secs
200 g de haricots verts
120 g de nouilles de riz crues
300 g de crevettes cuites entières décortiquées
200 g de tomates cerise
120 g de carottes
2 gousses d'ail
1 piment oiseau
3 CS de sauce soja salée
1 citron vert
1/2 bouquet de coriandre
20 g de cacahuètes
1 cc d'huile de tournesol
40 g de germes de soja

- 1** Mettre les haricots mungo dans 1 L d'eau froide et faire cuire 45 min. Cuire les haricots verts à la vapeur pendant 20 min. Cuire les pâtes de riz pendant 5 min dans de l'eau bouillante. Couper les tomates cerise en deux. Tailler les carottes en petits cubes. Hacher les gousses d'ail et le piment en retirant les pépins. Presser le citron vert et réserver. Ciseler la coriandre et hacher les cacahuètes.
- 2** Dans un wok, mettre l'huile à chauffer, à feu vif. Ajouter l'ail sans le laisser colorer puis le piment et la sauce soja. Jeter les carottes, les haricots verts et les crevettes un à un, sans cesser de remuer. Ajouter les haricots mungo, les pâtes de riz, bien remuer. Hors du feu, ajouter les tomates cerise, les germes de soja, la coriandre et les cacahuètes. Arroser de citron vert. Servir aussitôt.

Jour 4

Vert

30 unités SmartPoints®

Petit déjeuner

7

2 tranches de pain complet (50 g) avec	4
1 tranche de jambon blanc découenné dégraissé	1
1 œuf dur ou à la coque	2
30 g de fromage frais à 0 %	0
Fruit frais	0
Thé ou café	0

Déjeuner

10

Filet mignon de porc au four (100 g) avec de l'ail	2
180 g de riz cuit (complet ou non)	6
et carottes cuites avec	0
1 cc d'huile et du cumin	1
100 g de fromage blanc 0 % nature	1
Fruit frais	0

Collation

0

Fruit frais	0
-------------	---

Dîner

13

Piémontaise légère

4

Filet de truite (150 g) cuit en papillote	3
Poireaux cuits à la vapeur et échalotes émincées cuites dans	0
1 cc d'huile	1
et agrémenté de 1 CS de sauce béchamel	1
Baguette (50 g)	3
2 pots de petits suisses nature 0 %	1

Bleu

23 unités SmartPoints

Petit déjeuner

5

2 tranches de pain complet (50 g) avec	4
1 tranche de jambon blanc découenné dégraissé	1
Œuf(s) dur(s) ou à la coque	0
30 g de fromage frais à 0 %	0
Fruit frais	0
Thé ou café	0

Déjeuner

10

Filet mignon de porc au four (100 g) avec de l'ail	2
180 g de riz cuit (complet ou non)	6
et carottes cuites avec	0
1 cc d'huile et du cumin	1
100 g de fromage blanc 0 % nature	1
Fruit frais	0

Collation

0

Fruit frais	0
-------------	---

Dîner

8

Piémontaise légère

2

Filet de truite cuit en papillote	0
Poireaux cuits à la vapeur et échalotes émincées cuites dans	0
1 cc d'huile	1
et agrémenté de 1 CS de sauce béchamel	1
Baguette (50 g)	3
2 pots de petits suisses nature 0 %	1

Violet

16 unités SmartPoints

Petit déjeuner

5

2 tranches de pain complet (50 g) avec	4
1 tranche de jambon blanc découenné dégraissé	1
Œuf(s) dur(s) ou à la coque	0
30 g de fromage frais à 0 %	0
Fruit frais	0
Thé ou café	0

Déjeuner

5

Filet mignon de porc au four (120 g) avec de l'ail	3
Riz complet cuit	0
et carottes cuites avec	0
1 cc d'huile et du cumin	1
100 g de fromage blanc 0 % nature	1
Fruit frais	0

Collation

0

Fruit frais	0
-------------	---

Dîner

6

Piémontaise légère

0

Filet de truite cuit en papillote	0
Poireaux cuits à la vapeur et échalotes émincées cuites dans	0
1 cc d'huile	1
et agrémenté de 2 CS de sauce béchamel	2
Baguette (50 g)	3
Petits suisses nature 0 %	0

Piémontaise légère

Préparation 25 min | Cuisson 16 min | Repas 15 min | Pour 4 personnes



400 g de pommes de terre rattes

2 œufs de poule moyens

1 yaourt brassé nature 0 %

2 tomates

2 tranches de jambon de volaille

6 cornichons

1 CS de ciboulette hachée

Sel, poivre

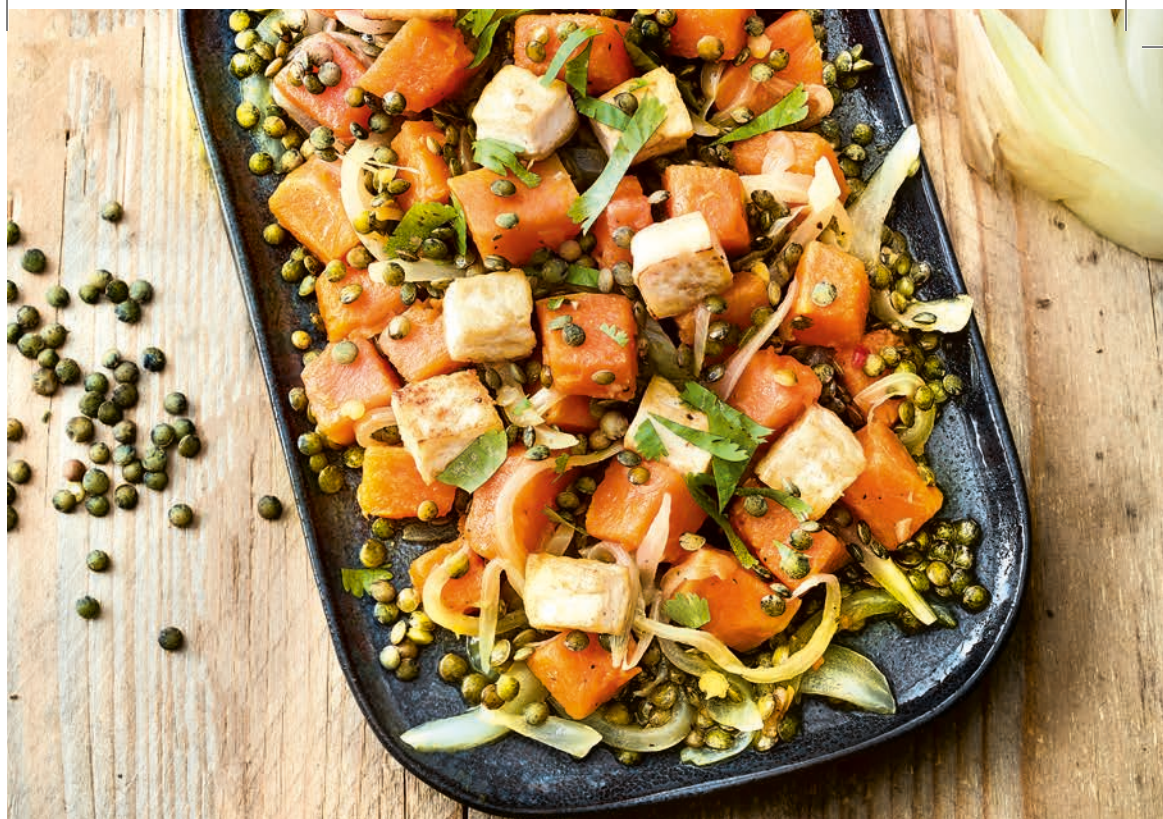
1 Peler et rincer les pommes de terre, les mettre dans une cocotte en verre culinaire, recouvrir d'eau froide salée, poser le couvercle et cuire 8 min au four à micro-ondes (750 W). Égoutter et laisser tiédir. Mettre les œufs dans une petite casserole d'eau froide, porter à ébullition et cuire 8 min. Rincer sous l'eau froide, écaler. Détacher les jaunes, les émietter dans le yaourt, saler et poivrer puis fouetter vivement. Réserver au frais.

2 Couper les pommes de terre en rondelles. Peler les tomates, les détailler en dés. Couper les tranches de jambon de volaille de 1 cm de large puis en petits carrés. Détailler les blancs d'œufs en dés et les cornichons en rondelles. Mettre les ingrédients au fur et à mesure dans un saladier. Ajouter la ciboulette. Incorporer la moitié de la « mayonnaise au yaourt » et mélanger. Réserver 15 min au frais. Au moment de servir, napper du reste de « mayonnaise ».



Jour 5

Vert 30 unités SmartPoints® Petit déjeuner 8 2 tranches de pain complet (50 g) 4 avec 2 cc de confiture 2 1 pot de yaourt nature classique 2 Fruit frais 0 Thé ou Café 0 Déjeuner 7 Endives assaisonnées avec 0 1 cc d'huile, du vinaigre 1 Poêlée de potiron aux lentilles vertes 4 1 pot de yaourt nature classique 2 Collation 0 Fruit frais 0 Dîner 15 Steak à base de soja 7 200 g pâtes cuites (complètes ou non) 7 et aubergines cuites dans la poêle avec 0 1 cc d'huile 1 et de la coriandre, nappées de coulis de tomate nature 0 Fruit frais 0	Bleu 23 unités SmartPoints Petit déjeuner 6 2 tranches de pain complet (50 g) 4 avec 2 cc de confiture 2 Yaourt nature classique 0 Fruit frais 0 Thé ou Café 0 Déjeuner 2 Endives assaisonnées avec 0 1 cc d'huile, du vinaigre 1 Poêlée de potiron aux lentilles vertes 1 Yaourt nature classique 0 Collation 0 Fruit frais 0 Dîner 15 Steak à base de soja 7 200 g pâtes cuites (complètes ou non) 7 et aubergines cuites dans la poêle avec 0 1 cc d'huile 1 et de la coriandre, nappées de coulis de tomate nature 0 Fruit frais 0	Violet 16 unités SmartPoints Petit déjeuner 6 2 tranches de pain complet (50 g) 4 avec 2 cc de confiture 2 Yaourt nature classique 0 Fruit frais 0 Thé ou Café 0 Déjeuner 2 Endives assaisonnées avec 0 1 cc d'huile, du vinaigre 1 Poêlée de potiron aux lentilles vertes 1 Yaourt nature classique 0 Collation 0 Fruit frais 0 Dîner 8 Steak à base de soja 7 Pâtes complètes cuites et aubergines cuites dans la poêle avec 0 1 cc d'huile 1 et de la coriandre, nappées de coulis de tomate nature 0 Fruit frais 0
--	---	---



Poêlée de potiron aux lentilles vertes

Préparation 15 min | Cuisson 18 min | Pour 4 personnes



600 g de potiron

1 tablette de bouillon de légumes

120 g de lentilles sèches vertes

1 bouquet garni

1 oignon doux

100 g de tofu soyeux

2 cc de margarine végétale allégée 60 %

1 pincée de cumin

3 cc de coriandre fraîche ciselée

Sel, poivre

- 1** Détailler le potiron en petits cubes. Diluer la tablette de bouillon dans 1 L d'eau bouillante, ajouter le potiron, les faire blanchir 3 min : ils doivent rester un peu fermes. Égoutter et réserver. Récupérer une tasse de bouillon.
- 2** Verser les lentilles, ajouter le bouquet garni, recouvrir largement d'eau froide, fermer hermétiquement et laisser cuire 5 min à petit chuchotement. Hors du feu, ouvrir et réserver les lentilles au chaud.
- 3** Peler et émincer l'oignon, couper le tofu en dés. Chauffer la margarine dans une sauteuse, y faire revenir l'oignon 2 min sans le laisser colorer, ajouter le tofu, saler, poivrer et saupoudrer de cumin, remuer 1 min. Mettre le potiron, poursuivre la cuisson 5 min en remuant : mouiller éventuellement avec un peu de bouillon réservé. Ajouter les lentilles et remuer le tout encore 2 min. Parsemer de coriandre.

Jour 6

Vert

30 unités SmartPoints®

Petit déjeuner

8

2 tranches de pain complet (50 g) **4**
avec 2 cc de miel **3**
Skyr 0 % nature (100 g) **1**
Fruit frais **0**
Thé ou Café **0**

Déjeuner

10

Dés de betteraves assaisonnés avec **0**
1 cc d'huile, du vinaigre **1**

Bœuf aux oignons et épices douces

7

1 pot de yaourt nature classique **2**
Compote de fruit frais sans sucres ajoutés **0**

Collation

0

Fruit frais **0**

Dîner

12

Aiguillettes de poulet (150 g) grillées **3**
Accompagnées de 180 g de quinoa cuit **6**
et de champignons cuits dans **0**
1 cc d'huile **1**
avec de la coriandre **0**
Le tout nappé de 1 CS de crème à 15 % **1**
100 g de fromage blanc 0 % nature **1**

Bleu

23 unités SmartPoints

Petit déjeuner

7

2 tranches de pain complet (50 g) **4**
avec 2 cc de miel **3**
Skyr 0 % nature **0**
Fruit frais **0**
Thé ou Café **0**

Déjeuner

6

Dés de betteraves assaisonnés avec **0**
1 cc d'huile, du vinaigre **1**

Bœuf aux oignons et épices douces

5

Yaourt nature classique **0**
Compote de fruit frais sans sucres ajoutés **0**

Collation

0

Fruit frais **0**

Dîner

10

Aiguillettes de poulet grillées **0**
Accompagnées de 200 g de quinoa cuit **7**
et de champignons cuits dans **0**
1 cc d'huile **1**
avec de la coriandre **0**
Le tout nappé de 1 CS de crème à 15 % **1**
100 g de fromage blanc 0 % nature **1**

Violet

16 unités SmartPoints

Petit déjeuner

7

2 tranches de pain complet (50 g) **4**
avec 2 cc de miel **3**
Skyr 0 % nature **0**
Fruit frais **0**
Thé ou Café **0**

Déjeuner

6

Dés de betteraves assaisonnés avec **0**
1 cc d'huile, du vinaigre **1**

Bœuf aux oignons et épices douces

5

Yaourt nature classique **0**
Compote de fruit frais sans sucres ajoutés **0**

Collation

0

Fruit frais **0**

Dîner

3

Aiguillettes de poulet grillées **0**
Accompagnées de quinoa cuit **0**
et de champignons cuits dans **0**
1 cc d'huile **1**
avec de la coriandre **0**
Le tout nappé de 1 CS de crème à 15 % **1**
100 g de fromage blanc 0 % nature **1**



Bœuf aux oignons et épices douces

Préparation 20 min | Cuisson 2 h | Pour 6 personnes



1,5 kg d'oignons
900 g de joue de bœuf
1 CS d'huile d'olive
10 g de concentré de tomate
1 cc de cannelle
1 cc de graines de cumin
3 clous de girofle
2 anis étoilés
200 ml d'eau
350 g de pois chiches cuits
Sel, poivre

- 1 Éplucher et émincer les oignons en anneaux. Couper la joue de bœuf en dés. La faire revenir dans l'huile d'olive chaude dans une marmite. Bien remuer pendant 5 min, pour que toutes les faces soient dorées. Ajouter le concentré de tomate, les épices, le sel et le poivre. Mélanger.
- 2 Couvrir la viande avec les oignons. Arroser d'eau et fermer la cocotte avec le couvercle. Laisser mijoter à feu doux pendant 2 h, en mélangeant de temps en temps. 20 min avant la fin de la cuisson, égoutter les pois chiches et les ajouter à la viande. Mélanger et poursuivre la cuisson. Déguster bien chaud.

Jour 7

Vert

34 unités SmartPoints®

Petit déjeuner

9

2 tranches de pain brioché	5
avec 2 cc de confiture	2
Salade de fruits frais	0
1 pot de yaourt nature classique	2
Thé ou café	0

Déjeuner

15

Rôti de porc dans le filet cuit au four (100 g)	2
avec des oignons émincés et des brocolis	0
100 g de patate douce en cubes	4
cuits dans 1 cc d'huile	1
30 g de fromage de chèvre frais avec	3
25 g de baguette	2

Corne d'abondance épicée ananas

3

Collation

0

Fruit frais	0
-------------	---

Dîner

10

2 œufs au plat cuits dans	5
1 cc d'huile	1
180 g de boulgour cuit avec des petits pois	4
et 3 CS de coulis de tomate nature	0
Fruit frais	0

Bleu

27 unités SmartPoints

Petit déjeuner

7

2 tranches de pain brioché	5
avec 2 cc de confiture	2
Salade de fruits frais	0
Yaourt nature classique	0
Thé ou Café	0

Déjeuner

16

Rôti de porc dans le filet cuit au four (120 g)	3
avec des oignons émincés et des brocolis	0
100 g de patate douce en cubes	4
cuits dans 1 cc d'huile	1
30 g de fromage de chèvre frais avec	3
25 g de baguette	2

Corne d'abondance épicée ananas

3

Collation

0

Fruit frais	0
-------------	---

Dîner

4

Œufs au plat cuits dans	0
1 cc d'huile	1
150 g de boulgour cuit avec des petits pois	3
et 3 CS de coulis de tomate nature	0
Fruit frais	0

Violet

20 unités SmartPoints

Petit déjeuner

7

2 tranches de pain brioché	5
avec 2 cc de confiture	2
Salade de fruits frais	0
Yaourt nature classique	0
Thé ou Café	0

Déjeuner

12

Rôti de porc dans le filet cuit au four (120 g)	3
avec des oignons émincés et des brocolis	0
100 g de patate douce en cubes	0
cuits dans 1 cc d'huile	1
30 g de fromage de chèvre frais avec	3
25 g de baguette	2

Corne d'abondance épicée ananas

3

Collation

0

Fruit frais	0
-------------	---

Dîner

1

Œufs au plat cuits dans	0
1 cc d'huile	1
Boulgour cuit avec des petits pois	0
et 3 CS de coulis de tomate nature	0
Fruit frais	0



Corne d'abondance épicée ananas

Préparation 15 min | Cuisson 20 min | Pour 4 personnes



2 ananas Victoria
10 feuilles de menthe
1 pincée de poivre de Sichuan
ou sancho (facultatif)
1 cc d'huile de tournesol
2 feuilles de brick
2 cc de mélange 4 épices
2 CS de sucre

- 1** Retirer l'écorce et la partie dure centrale de l'ananas, le couper en morceaux. Mélanger avec la menthe ciselée et le poivre concassé.
- 2** Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Passer l'huile au pinceau sur les feuilles de brick sur les 2 faces. Les couper en deux. Refermer les demi-feuilles pour former des quarts de disques, saupoudrer d'épices et de sucre. Les rouler en cône. Glisser à l'intérieur un cône de papier sulfurisé. Les poser sur une plaque de four antiadhésive, la fermeture contre la plaque. Maintenir à l'aide de petits verres à café ou coquetiers glissés à l'intérieur du papier sulfurisé. Enfourner pendant 15 min.
- 3** Laisser tiédir avant de remplir le cône d'ananas et servir.



Veau confit aux légumes de printemps

Préparation 10 min | Cuisson 50 min | Pour 6 personnes



600 g de veau pour blanquette
8 petites carottes nouvelles
20 oignons grelots
4 petits navets
400 g de pommes de terre
2 cc d'huile de tournesol
4 gousses d'ail
4 cc de fond de veau et de volaille en poudre
200 ml de vin blanc
1 cc de thym
1 feuille de laurier
200 ml d'eau plate
250 g de fèves, pelées crues
Sel, poivre

- 1** Couper la viande en gros cubes. Laver et peler les carottes en gardant 3 cm de fanes. Éplucher les oignons, les navets et les pommes de terre. Couper les navets et les pommes de terre en quatre.
- 2** Dans une cocotte, verser 1 cc d'huile. Faire dorer la viande à feu vif. Saler, poivrer. Retirer la viande et la réserver sur une assiette.
- 3** Dans la même cocotte, ajouter 1 cc d'huile puis les légumes (sauf les fèves) et les gousses d'ail. Faire revenir pendant 5 min en remuant régulièrement. Ajouter la viande, le fond de veau, le vin, les aromates et l'eau. Saler légèrement et poivrer. Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 30 min. Ajouter les fèves et prolonger la cuisson 15 min. Servir bien chaud.



Salade de pâtes au thon et haricots blancs

Préparation 15 min | Cuisson 12 min | Pour 4 personnes

6 4 4

1 poivron
100 g de pâtes crues
1/4 de tablette de bouillon
60 ml de vinaigre de vin rouge
1,5 CS d'huile d'olive
200 g de haricots blancs cuits
1 oignon rouge
10 g de persil
340 g de thon en conserve au naturel
2 CS de câpres
1 CS de zeste de citron
Sel, poivre

- 1 Couper le poivron en quatre. Passer les morceaux sous le gril du four, côté peau vers le haut, jusqu'à ce qu'ils noircissent. Les mettre dans un sac en plastique et laisser tiédir. Ôter la peau et couper des lamelles.
- 2 Cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage, les égoutter, les rincer sous l'eau froide et les égoutter à nouveau.
- 3 Dans un bol, mélanger le 1/4 de tablette de bouillon dilué dans 80 ml d'eau, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre. Ajouter les pâtes, les haricots blancs, le poivron, l'oignon épluché et haché et le persil ciselé. Bien mélanger.
- 4 Égoutter et émietter le thon et l'ajouter. Mélanger délicatement puis répartir les câpres et le zeste de citron. Mélanger de nouveau et servir ou laisser reposer 30 min pour que les saveurs se mélangent bien.



Risotto au crémant, cèpes et pétoncles

Préparation 15 min | Cuisson 20 min | Pour 4 personnes



1 tablette de bouillon

2 échalotes

2 cc d'huile d'olive

160 g de riz cru

150 ml de crémant

150 g de petits pois

250 g de pétoncles

175 g de cèpes

80 ml de crème allégée
liquide 12 %

5 g de cerfeuil

Sel, poivre

1 Diluer la tablette de bouillon dans 800 ml d'eau chaude. Faire revenir les échalotes en dés dans l'huile à feu assez vif. Lorsqu'elles commencent à dorer, verser le riz et bien remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Verser le crémant et laisser cuire 2 min à feu vif. Verser 1/3 du bouillon et cuire à feu moyen.

2 Le bouillon quasiment absorbé, verser un deuxième tiers. Laisser absorber puis verser le dernier tiers. Ajouter les petits pois.

3 Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les pétoncles 1 min à feu vif sur chaque face. Les réserver. Faire revenir dans la même poêle les cèpes coupés en morceaux. Ajouter la crème liquide dans le risotto lorsqu'il est cuit, puis le cerfeuil ciselé. Bien mélanger. Servir avec quelques pétoncles, les cèpes et quelques feuilles de cerfeuil.

Liste de courses de base

pour les 3 couleurs

Au rayon épicerie

Amandes en poudre
Anis étoilé
Baguette
Bouillons en tablette
Bouquet garni
Céréales fruits et fibres
Clous de girofle
Compotes de fruits sans sucres ajoutés
Concentré de tomate
Confiture
Cornichons
Coulis de tomate nature
Cumin, Safran, Cannelle
Feuilles de brick
Flocons d'avoine
Graines de cumin
Haricots mungo
Huile
Huile d'olive
Huile de tournesol
Lentilles corail
Lentilles vertes
Miel
Millet
Nouilles de riz
Pain brioché
Pain complet
Pois chiches
Poivre
Quinoa
Raisins secs
Sauce soja salée
Sel
Sucre roux

Sucre vanillé

Thé / Café

Vinaigre

Vin blanc

Au rayon crèmerie et fromagerie

Beurre
Crème fraîche allégée 15 %
Faisselle nature 0 %
Fromage blanc 0 % nature
Fromage blanc 20 % nature
Fromage de chèvre frais
Fromage frais 0 %
Margarine végétale allégée 60 %
Œufs
Petits suisses nature 0 %
Sauce béchamel
Skyr 0% nature
Yaourts brassés nature 0 %
Yaourts nature classiques

Au rayon primeur

Ail
Ananas
Aubergines
Bananes
Basilic, Persil, Herbes de Provence, Coriandre, Ciboulette, Menthe
Betteraves
Brocolis
Carottes
Champignons
Citrons verts
Concombres
Courgettes
Échalotes

Endives

Épinards

Germes de soja

Haricots verts

Oignons

Patates douces

Petits pois

Piment oiseau

Poireaux

Poivronx

Potiron

Pommes de terre

Tomates

Tomates cerise

Au rayon viandes, poissons et protéines végétales

Bavette de bœuf
Chorizo
Crevettes
Dos de cabillaud ou Filet de lieu
Escalope, filet ou aiguillettes de poulet
Filet de dinde
Filet de truite
Filet mignon de porc
Jambon de volaille
Jambon découenné dégraissé
Jambonneau
Joue de bœuf
Rôti de porc dans le filet
Steak à base de soja
Tofu soyeux

Spécificités pour chacune des couleurs :

Vert	Bleu	Violet
Amandes	Boulgour	Amandes
Boulgour	Pâtes blanches ou complètes	Boulgour complet
Pâtes blanches ou complètes	Pistaches	Pâtes complètes
Riz blanc ou complet	Riz blanc ou complet	Pistaches
Semoule	Semoule	Riz complet
		Semoule complète

Des habitudes saines dans tous les domaines

Soyez bienveillant avec vous-même

Cette semaine, essayez d'être bienveillant avec vous-même.

Tout n'est pas parfait ? Repérez ce que vous pourrez améliorer mais continuez du mieux que vous pouvez. Pensez à ce que vous diriez à un ami dans la même situation et traitez-vous de la même manière. Et surtout, venez faire le point la semaine prochaine dans votre studio WW pour trouver astuces et conseils auprès de votre équipe WW et des autres membres.

3 000 pas minimum par jour

Cette semaine, nous vous demandons d'essayer de marcher au minimum

3 000 pas par jour. Vous pouvez, par exemple, faire une petite balade de 15 minutes à votre pause déjeuner ou vous déplacer au bureau plutôt que d'utiliser les mails ou le téléphone pour parler à vos collègues du bureau d'à côté.

ww.com

#monww

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 et SmartPoints sont des marques déposées de WW International, Inc. FitPoints et monWW sont des marques de WW International, Inc. L'appli WW et les outils digitaux sont réservés aux membres ayant souscrit un abonnement.

201456 – 2020 WW International, Inc.
Tous droits réservés. Imprimé en Espagne.

**Wellness
that Works.™**

Le bien-être qui vous réussit.

