



Whitney M.
Membre WW



Mon objectif perso

Se fixer un objectif, c'est savoir où l'on va. Cela nous aide à nous motiver pour mettre en place les bonnes habitudes pour l'atteindre. Et puis cela nous permet aussi de mesurer nos progrès pendant notre parcours bien-être.

QUOI FAIRE

Le bon objectif

Lorsque vous choisissez un objectif, gardez en tête qu'il doit être...

... **Spécifique** Plutôt que

« je vais aller marcher cette semaine », essayez

« je vais aller marcher 30 minutes mardi et jeudi en rentrant du travail ».

... **Réaliste** Si vous n'avez pas l'habitude de courir, ne vous forcez pas à faire 5 km chaque matin. Fixez-vous des objectifs que vous pouvez atteindre et que vous augmenterez ensuite.

... **Actif** Choisissez un objectif permettant de mettre en place une habitude (se mettre au lit

à 22h30) plutôt que d'essayer de stopper un comportement (grignoter devant la télé).

... A court terme

Préférez des petits objectifs à atteindre chaque semaine, ils vous permettront de célébrer vos réussites régulièrement pendant votre parcours !

CETTE SEMAINE

Fixez-vous un objectif

pour la semaine à venir en complétant l'encadré ci-dessous.

Mon objectif pour la semaine à venir

Ce que je vais faire

Quand

Où

Avec qui





Feuilleté de filet mignon de porc à l'alsacienne

Préparation 5 min | Cuisson 40 min | Repos 10 min | Pour 4 personnes

6




1 cc de graines de coriandre
1 cc de baies de genièvre
1 cc de graines de cumin
1 pincée de poivre
400 g de filet mignon de porc
2 CS de moutarde
200 g de choucroute (non cuisinée)
3 feuilles de pâte filo
3 cc d'huile de tournesol
1 pincée de sel

1. Concasser finement les épices. Saler le filet mignon, le badigeonner de moutarde, le saupoudrer d'épices puis l'envelopper de choucroute.

2. Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). Étaler 1 feuille de pâte filo, badigeonner d'1 cc d'huile, la recouvrir d'une seconde feuille, badigeonner d'1 cc d'huile et déposer la dernière feuille. Placer le filet

mignon le long d'une largeur des feuilles de pâte filo et rouler les feuilles autour du filet. Badigeonner la dernière cc d'huile et faire cuire au four pendant 30 à 40 min (la durée de cuisson dépend de la taille du filet mignon) en retournant régulièrement le feuilleté.

3. Laisser le feuilleté reposer sur une grille et au chaud 10 min avant de le découper.

 Sans lactose