



Bastian B.
Membre WW

Profitez de vos sorties

Ce soir, c'est dîner chez des amis ou dans votre restaurant préféré ? Avec WW Liberté®, vous faites des choix avisés et vous profitez pleinement de votre soirée ! Même si ce n'est pas vous qui choisissez le menu, vous pouvez décider à l'avance d'un plan d'action en fonction de vos goûts et de vos objectifs et utiliser les habitudes saines que vous avez déjà mises en place pour passer une excellente soirée, sans stresser.

Avant de sortir

- **Gardez vos SmartPoints hebdos** et faites des économies, pour disposer d'une réserve de SmartPoints confortable dont vous pourrez profiter.
- **Prenez une collation** pour ne pas avoir trop faim et vous jeter sur les cacahuètes dès l'apéritif.

Une fois à table

- **Répérez les aliments à ZeroPoint™** sur le menu ou le buffet.

Cela vous permettra d'utiliser vos SmartPoints pour les accompagnements et le dessert.

- **Prenez le temps** de savourer votre repas en profitant au maximum de vos plats et des personnes qui vous entourent.

CETTE SEMAINE

Passez à l'action

Inspirez-vous des exemples pour trouver ce que vous allez faire avant et pendant votre prochaine sortie.

Mon plan d'action pour ma prochaine sortie

Remplissez les phrases suivantes :

Pour ma prochaine sortie à (chez) _____, je _____

Pendant cette sortie, je _____





Jarret de bœuf aux légumes d'hiver

Préparation 20 min | Cuisson 1 h | Pour 4 personnes



1 oignon
3 clous de girofle
1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
1 pincée de poivre
500 g de jarret de bœuf
500 g de carotte
200 g de chou rave
200 g de pommes de terre
200 g de blanc de poireau
50 g de céleri rave
1 cc coriandre fraîche
1 de pincée de gros sel

1. Verser 2 l d'eau dans un autocuiseur, ajouter l'oignon piqué des clous de girofle, le bouquet garni, le poivre et une pincée de gros sel. Porter à ébullition, plonger le morceau de viande et écumer. Fermer hermétiquement et cuire 40 min à la vapeur, à feu moyen.
2. Peler les carottes, le chou-rave et la pomme de terre, les couper en cubes. Émincer le poireau en grosses rondelles.

Effiler la branche de céleri, la tailler en petits dés, ciseler 2 ou 3 feuilles vertes. Rincer tous les légumes et les ajouter dans l'autocuiseur, fermer hermétiquement, cuire 12 min à la vapeur.

3. Refroidir puis ouvrir l'autocuiseur, égoutter la viande et la couper en tranches. Disposer les légumes égouttés dans un plat avec la viande, parsemer de coriandre finement ciselée.

