

Moins vite, plus de goût !

Savez-vous combien de choix alimentaires nous faisons par jour ? 10 ? 20 ?

En réalité, nous en effectuons plus de 200, la plupart sans réfléchir !

Pourtant, en « pilotage automatique », nous consommons plus et profitons moins.

Manger en conscience peut alors nous aider...

QUOI FAIRE

Regardez sur votre appli la vidéo Headspace « Manger en pleine conscience ».

Et testez ces conseils et astuces simples lors de vos repas et snacks.

1.

Dressez un joli couvert (comme pour des invités) et éloignez les écrans. Vous les regarderez après !



Avant d'attaquer, prenez un instant pour apprécier les couleurs dans votre assiette.

3.

PRENEZ VOTRE TEMPS... ET DÉGUSTEZ LENTEMENT !

4.

Essayez d'utiliser votre main non dominante pour manger. Etrange, mais cela vous ralentit !

5.

MANGEZ BOUCHÉE PAR BOUCHÉE EN POSANT SOUVENT VOTRE FOURCHETTE.

6.

Concentrez-vous sur les saveurs, puis sur la conversation : alternez votre attention.





Millefeuille d'aubergine, épinards et lentilles

Préparation 30 min | Cuisson 40 min | Pour 4 personnes



200 g de lentilles sèches
3 grandes aubergines
4 cc d'huile de tournesol
1 oignon rouge finement haché
2 gousses d'ail écrasées
400 g de tomates cerise
1 petite poignée de basilic frais, ciselé
180 g de fromage frais 0 %
50 g de jeunes pousses d'épinard
1½ CS de vinaigre balsamique
Sel, poivre du moulin

1. Cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Égoutter et réserver.
2. Laver et couper les aubergines en 12 tranches fines dans le sens de la longueur. Les huiler avec la moitié de l'huile. Faire cuire au gril au fur et à mesure pendant 5 min de chaque côté, ou jusqu'à ce que les tranches soient tendres. Réserver.
3. Verser le reste d'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire à feu moyen en remuant pendant 5 min. Ajouter les tomates cerise coupées en 2 et faire cuire 5 min, en remuant, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Incorporer les lentilles et faire chauffer le mélange. Ajouter le basilic. Assaisonner.
4. Placer 3 tranches d'aubergine sur chaque assiette de service. Former des couches avec le mélange lentilles et tomate, le fromage frais et les feuilles d'épinard. Garder des feuilles d'épinard pour décorer. Arroser de vinaigre balsamique et servir.

Végétarien Sans lactose 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.

201404 - © 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.