



Pour plus d'information, contactez :
Elan Edelman pour WW

Laura Appenzeller – laura.appenzeller@elanedelman.com – Tél : 01 86 21 50 64

Mélanie Correia – melanie.correia@elanedelman.com – Tél : 06 10 42 45 78

Hélène Ségara lance « Mes recettes bonheur », son nouveau livre en collaboration avec WW, le nouveau Weight Watchers.

Grâce au programme WW Liberté®, Hélène Ségara a perdu 11 kilos en 3 mois l'année dernière et est stable depuis. Avec WW, l'artiste a appris à manger plus sainement et plus librement, elle souhaite désormais transmettre à son public ses recettes pour une cuisine équilibrée, gourmande et accessible à tous. Passionnée de cuisine, Hélène Ségara lance « Mes recettes bonheur » en collaboration avec WW.

Paris le 22 février 2019 – Dans son nouveau livre « Mes recettes bonheur », disponible le 1^{er} Avril, Hélène Ségara, ambassadrice de WW, partage les recettes de cuisine qui l'ont aidées dans son objectif de perte de poids. « *J'avais envie d'inspirer les membres WW, d'insuffler des habitudes saines et gourmandes aux personnes qui me suivent.* » Dans ce livre, il y a de la transmission culinaire et du bonheur. Hélène Ségara revient sur ce qu'elle a appris avec WW, ses joies de concocter de bons plats pour ses proches, d'imaginer des recettes qu'ils aimeront, de régaler leurs papilles, de partager...

Elle confie également ses secrets culinaires inspirés par ses origines italiennes, par sa grand-mère et par ses voyages. Des recettes personnalisées façon WW pour des assiettes gourmandes, faciles à réaliser et faibles en SmartPoints®, mais cette fois-ci en osant des aliments qu'on a moins l'habitude de cuisiner, comme les oursins, la vitelotte, les blettes.



Wellness that Works.™

*Le bien-être qui vous réussit.



L'artiste démontre avec ce livre qu'adopter un mode de vie sain tout en continuant à se faire plaisir est possible. Le programme WW Liberté est devenu son allié privilégié du quotidien. Il s'adapte parfaitement à sa vie et lui permet de concilier plus aisément sa vie de femme, de maman et d'artiste. *« Suite à ma perte de poids avec WW, je suis passée par la stabilisation et là encore, je ne me suis vraiment privée de rien ! Il y a eu des moments où j'ai été confrontée à une réalité professionnelle, où je n'avais pas toujours le choix de mes repas. Mais à chaque fois, j'ai réussi à adapter WW à mon quotidien ».* Un succès qui est souligné par ses proches qui lui demandent toujours son secret : *« Il a fallu que j'atteigne l'âge que j'ai aujourd'hui pour me sentir vraiment bien. WW m'a permis de retrouver le pep's de mes 20 ans ! ».*

Au menu de ce livre de recettes de 96 pages : 6 pages d'interview, 40 recettes, de nombreuses entrées et plats qui réveillent les papilles comme par exemple des Gnocchi à l'huile de truffe, un Piccata de poulet aux artichauts et aux câpres ou encore des Moules farcies du Sud ; et, pour finir sur une note sucrée, de l'Ananas flambé au poivre rose, des Fruits rafraîchis au granité de cidre ou des Fraises rôties au sirop d'orgeat et sorbet citron... Bonne dégustation !

Disponible à partir du 1^{er} avril 2019 sur le site internet WW.com et dans les Studios WW au tarif de 15,90€.



Exemple de recette exclusive tirée du livre « Mes Recettes Bonheur » :

Rouleaux croquants aux épinards

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min



1 petit oignon blanc
2 cc d'huile d'olive
1 botte d'épinards frais
280 g de thon blanc au naturel
150 g de fromage frais à 0 %
4 feuilles de brick
Quelques brins de ciboulette
Sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Dans une poêle, faire dorer l'oignon blanc haché dans un peu d'huile d'olive puis y faire fondre les épinards. Saler et poivrer. Ajouter les miettes de thon égouttées et le fromage frais. Faire revenir à feu doux 5 min tous les ingrédients ensemble.
- 2 Égoutter puis presser légèrement la préparation (l'épinard rend de l'eau). Disposer un quart de la farce dans une feuille de brick. Replier légèrement les 2 rebords de la feuille vers l'intérieur. Rouler ensuite la feuille du bas vers le haut pour former un rouleau. Répéter l'opération pour les 3 autres rouleaux.
- 3 Déposer les rouleaux sur une plaque de four, recouverte d'une feuille de cuisson et cuire au four 10 min. Décorer de ciboulette ciselée.

3 unités SmartPoints par personne

Pourquoi pas ?

Servez avec une sauce à base de fromage blanc 0 % et d'herbes fraîches (à comptabiliser).



Exemple de recette exclusive tirée du livre « Mes Recettes Bonheur » :



Wellness that Works.™

*Le bien-être qui vous réussit.



A propos de WW

WW – Le nouveau Weight Watchers – est une entreprise internationale dans le secteur du bien-être et le leader mondial des programmes minceur. Nous inspirons chaque jour des millions de personnes à adopter des habitudes saines pour la vraie vie. A travers notre expérience digitale stimulante et notre coaching en groupe, nos membres suivent un programme qui s’adapte facilement et durablement à leur vie, et qui englobe alimentation saine, activité physique et état d’esprit positif. Avec plus de 50 années d’expérience consacrées à créer des communautés, et notre expertise approfondie en science du comportement, nous visons à rendre le bien-être accessible à tous. Afin d’en savoir plus sur l’approche de WW pour une vie saine, rendez-vous sur [WW.com](https://www.ww.com) et pour découvrir plus d’informations sur l’évolution de la marque WW, visionnez la vidéo ci-dessous.

