



## Profitez pleinement des fêtes

Aux beaux jours, les événements se multiplient. Fête de l'école ou des voisins, mariage ou crémaillère... Apprenez à en profiter en toute tranquillité ! Toute fête est un défi quand on veut perdre du poids ou mieux manger. Mais comme tout challenge, il se prépare en amont, pour profiter pleinement du moment sans inquiétudes ni frustrations ! On anticipe et on ruse

pour vivre une sortie sereine et sans faux pas...

### QUOI FAIRE

- **Avant, visualisez** l'événement : le plaisir, mais aussi vos difficultés principales (alcool, charcuterie, desserts). Cela vous aidera à définir votre stratégie pour y faire face, comme préparer un plat à peu de SmartPoints® cuisiné par vous !
- **Décidez si vous voulez rester dans votre budget**

quotidien ou préférez utiliser votre cagnotte de SmartPoints hebdo, ainsi que ce que vous allez vous autoriser : un peu de vin, ou votre dessert préféré ?

- **Consommez d'abord les aliments à ZeroPoints™** pour être partiellement rassasié quand les plats plus riches arriveront. Ensuite, ne restez pas à table ou près du buffet : filez discuter ou danser !

### Ma tactique pour les fêtes

Avant, ma stratégie :

Pendant, mes astuces pour ne pas craquer :





## Mini cannelés salés au basilic

Préparation 10 min | Cuisson 15 min | Pour 25 pièces



20 g de basilic  
4 CS de parmesan râpé  
2 cc de pignons  
1 gousse d'ail épluchée  
4 cc d'huile d'olive  
110 g de farine  
½ sachet de levure  
1 œuf  
1 yaourt nature classique

1. Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Préparer un pesto en mixant le basilic, 1 CS de parmesan râpé, les pignons de pin, la gousse d'ail et l'huile d'olive.

2. Dans un saladier, mélanger la farine tamisée avec la levure et le reste du parmesan.

3. Dans un autre bol, fouetter l'œuf avec le yaourt et le pesto, une pincée de sel et de poivre. Incorporer dans la farine en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse.

4. Remplir à moitié un moule à mini cannelés en silicone. Enfourner 15 min. Démouler aussitôt.

Végétarien Sans lactose

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. Photo recto : Getty Images  
201392 - © 2019 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.