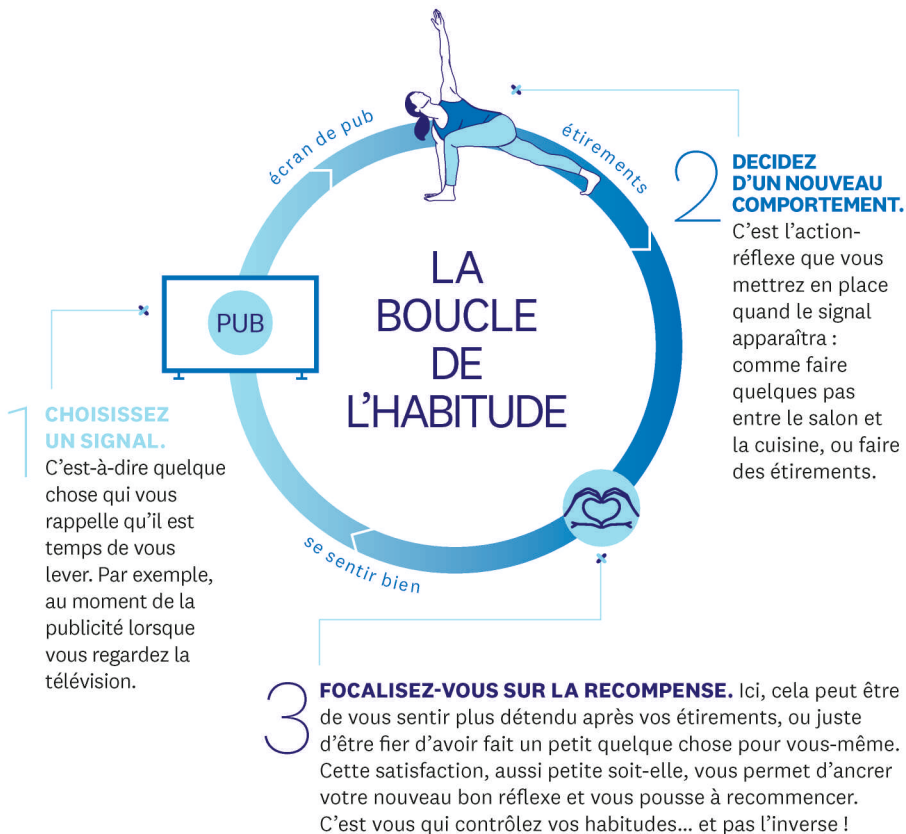


Une bonne raison de vous lever !

C'est le moment de vous lever pour votre santé ! Rester assis longtemps est associé, entre autres, à un excès de poids, une glycémie plus élevée ou un diabète de type 2... Aujourd'hui, nous passons en moyenne 10 heures par jour assis : au travail, devant les écrans, dans la voiture... Mais rester assis est une habitude comme une autre, qu'on peut donc changer !

QUOI FAIRE

Repérez les moments où vous restez longtemps assis et créez de nouvelles habitudes pour vous lever et bouger plus souvent.





Clafoutis aux figues

Préparation 15 min | Cuisson 43 min | Repos 1 h | Pour 6 personnes



10 petites figues violettes (300 g)
2 cc de beurre doux allégé à 39-41 %
6 cc de sucre roux
3 CS de farine
1 CS de fécule de pomme de terre
1 pincée de sel
3 œufs
350 ml de lait écrémé
1 cc d'extrait de vanille

1. Rincer et éponger les figues, ôter les queues. Couper 4 figues en petits dés, les mettre dans une petite casserole avec le beurre et 1 cc de sucre. Laisser cuire 3 min à feu doux en écrasant la pulpe avec une spatule en bois.

2. Tamiser la farine et la fécule avec une pincée de sel. Dans un récipient, fouetter les œufs avec 4 cc de sucre. Ajouter le mélange farine-fécule en pluie puis délayer avec le lait. Incorporer la compotée de figues et l'arôme vanille. Bien mélanger.

3. Couper les 6 figues restantes en deux. Les disposer dans un moule à manqué en silicone de 18 cm de diamètre, côté tranché apparent. Verser délicatement la préparation aux œufs par-dessus. Enfourner pour 30 min. Saupoudrer le clafoutis du sucre restant et poursuivre la cuisson 10 min. Laisser tiédir 1 h dans le four éteint, porte ouverte. Réserver 1 h au frais et déguster tiède.



Végétarien

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.

201406 - © 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.