

Votre “pourquoi” en tête

La balance ne vous gratifie pas forcément d'un feu d'artifice toutes les semaines. Et vos objectifs de santé peuvent parfois vous paraître un peu loin. Dans ces moments-là, vous centrer sur votre « pourquoi » vous aide à mesurer le chemin parcouru pour rester motivé.

QUOI FAIRE Pensez à tout ce que vous avez entrepris pour atteindre votre but, même si cela n'a pas eu l'impact que vous espériez.

1

Imaginez votre « pourquoi »

Repensez aux raisons profondes qui vous ont motivé : retrouver de l'énergie pour vos enfants, être capable de faire des randonnées ou du vélo, ou de juste vous sentir bien dans votre peau... A quoi votre « pourquoi » ressemble-t-il pour vous ?

2

Passez en revue votre semaine

Identifiez tout ce qui vous a aidé à rester dans le droit chemin, ou au contraire ce qui vous a fait déraiper. A quoi avez-vous occupé votre temps ? Quels ont été les défis et difficultés ?

3

Ayez confiance en vous

Vous n'avez pas bougé ou mangé comme espéré ? Focalisez-vous sur ce que vous avez fait de bien. Si par exemple vous souhaitez partager plus avec vos enfants, pensez à ce que vous avez fait : jouer avec eux, les interroger sur leur journée...

4

Faites un petit pas en avant

Aucune action bénéfique cette semaine ? Ne culpabilisez pas. Définissez ce que vous pourriez faire aujourd'hui, qui vous rapproche de votre objectif. Par exemple, si votre « pourquoi » est d'être plus en forme, couchez-vous plus tôt ce soir. Choisissez une action simple... et mettez-la en pratique !





Filet de veau au lait de coco et patates douces rôties

Préparation 20 min | Cuisson 8 min | Repos 20 min | Pour 4 personnes



400 g de filet de veau
2 gousses d'ail
1 CS de moutarde forte
1 CS de farine
1 brin de basilic
1 brin de persil plat
1 brin de sauge
1 oignon
1 échalote
400 g de patates douces
1 CS d'huile d'olive
200 ml de vin blanc
50 ml de lait de coco
Sel, poivre

1. Couper la viande en gros dés. Les faire mariner 20 min avec 1 gousse d'ail écrasée, de la moutarde et poivrer. Égoutter et fariner légèrement les morceaux de viande.

2. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Hacher finement les herbes, la gousse d'ail restante, l'oignon et l'échalote. Laver les patates douces et les cuire au four pendant 30 min en papillote. Réserver.

3. Chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte. Ajouter la viande, puis l'ôter de la cocotte. Réserver au chaud.

4. Mettre dans la cocotte les herbes finement ciselées. Ajouter le vin blanc et remuer 5 min pour faire s'évaporer l'alcool. Incorporer le lait de coco, saler, poivrer puis passer au mixeur. Poursuivre la cuisson 1 min à feu doux. Dresser les morceaux de filet nappés de cette crème et déguster avec les patates douces.



 Sans lactose

Découvrez cette recette et de nombreuses autres dans le livre
« Babet de Rozières, ma cuisine soleil » en vente dans votre Atelier WW.

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.

201407 - © 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.