

## HÉLÈNE SÉGARA PRESENTE SON LIVRE DE CUISINE « MES RECETTES STAR, 100% PLAISIR ET BIEN-ETRE », EN COLLABORATION AVEC WEIGHT WATCHERS

Grâce à WW Liberté™, le nouveau programme Weight Watchers, Hélène SÉGARA a perdu 11 kilos en 3 mois et a gagné en énergie. C'est donc tout naturellement que cette passionnée de cuisine s'est lancée dans la création, en collaboration avec les Editions Weight Watchers, de son propre livre de recettes méditerranéennes revisitées. L'occasion pour l'artiste aux millions d'albums vendus de partager convivialité et gourmandise avec son public.

En tant que nouvelle ambassadrice Weight Watchers, Hélène SÉGARA a fait découvrir au public le programme WW Liberté™. Ce dernier compte désormais plus de 200 aliments à zéro Points®, ce qui apporte la liberté de ne plus devoir tout compter à celles et ceux qui souhaitent mincir en adoptant un mode de vie sain et en continuant à se faire plaisir. Surprise par la variété d'aliments à zéro Points® et aidée de sa coach WW, Hélène SÉGARA a trouvé dans ce nouveau programme un allié qui s'adapte parfaitement à sa vie, à ses envies et à son emploi du temps.

Interrogée par ses fans intrigués par sa perte de poids, Hélène, enthousiasmée par sa ligne et son énergie retrouvées, a décidé de publier son livre de recettes afin de révéler ses secrets culinaires en version WW Liberté™. Fidèle à ses origines italiennes et à la cuisine de sa grand-mère, elle revisite façon WW ses plats favoris, pour des assiettes toujours plus gourmandes et faibles en SmartPoints®.

*« Jusque-là, seuls mes amis connaissaient ma passion pour la cuisine. Mais avant d'être chanteuse, je suis tout simplement une femme, dont l'éducation passe par la table et la découverte de bons aliments. Quand on m'a proposé de faire un livre de recettes WW, cela a été comme une évidence pour moi. J'y revisite mes recettes préférées. C'est un nouvel échange avec le public ».*



**Ce livre de recettes méditerranéennes de 96 pages, comprenant 6 pages d'interview et 40 recettes, s'inscrit dans la lignée du programme WW Liberté™, qui vise à simplifier la vie des abonnés en leur proposant un choix plus varié d'aliments, tout en se faisant plaisir et ce, sans se restreindre. « Quand j'ai commencé le programme WW, je préparais le repas de mes invités et puis mon dîner, plus léger, à part », commente Hélène SÉGARA. « Aujourd'hui, il arrive que mes invités mangent des recettes Weight Watchers sans le savoir. »**

C'est à l'occasion d'un **atelier de cuisine spécial, organisé à l'Institut Culinaire de Paris, ce mercredi 14 mars**, qu'Hélène compte présenter son tout nouveau livre. La chanteuse préparera en direct une recette spéciale, tirée de son livre : les « Farcis de ma grand-mère ». Héritée de sa grand-mère, il s'agit d'un plat pour lequel Hélène SÉGARA a beaucoup d'affection.

La préparation sera suivie d'une dégustation d'autres plats eux aussi extraits de son livre, dont son fameux Gaspacho de petits pois, les Pâtes au basilic et enfin la Coupe de poires à la ricotta et au chocolat. De quoi ravir les papilles de ses invités et de partager le plaisir de cuisiner !



Gaspacho de petits pois



Pâtes au basilic



Farcis de ma Grand-Mère



Coupe de poires à la ricotta et au chocolat

**Disponible à partir du 5 mars, en exclusivité chez Weight Watchers ([boutique en ligne](#) et Ateliers WW) au tarif de 15,90€, le livre sera en vente en librairie et dans les grandes surfaces dès septembre 2018.**

**Contacts presse :**

**Margaux Fouré** – Matriochka Influences – 06 63 55 64 75 - [margaux.foure@mtrchk.com](mailto:margaux.foure@mtrchk.com)

**Caroline Plagne** – Matriochka Influences – 06 32 05 03 30 - [caroline.plagne@mtrchk.com](mailto:caroline.plagne@mtrchk.com)

**A propos de Weight Watchers :**

Weight Watchers est une entreprise internationale de 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 abonnés 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 Weight Watchers pour une vie saine, rendez-vous sur [www.WeightWatchers.fr](http://www.WeightWatchers.fr)