

juillet

Musique d'été

Bien penser pour mieux

Neige pour d'été bien

La cuisine du soleil

Weight Watchers France
7, Rue Armand
22, rue de la Chapelle
75004 Paris
Tél. 01 45 37 50 00
www.weightwatchers.fr

Weight Watchers Belgique
N.V. - S.A.
Yverboordseweg 11
1812 Melle
011 702 204 000
www.weightwatchers.be

Weight Watchers
Switzerland S.A.
Route de St. Esprit 872
Case postale 1117
1210 Stenl
Tél. 0041 78 44 182
www.weightwatchers.ch

© 2005 Weight Watchers, PO Box 100
Kendallville, OH 44028
© Weight Watchers International, Inc.
www.weightwatchers.com

FlexiPoints
WeightWatchers

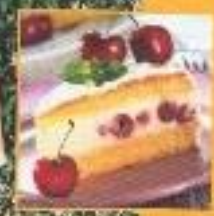
Alimentation

Exercice physique

Comportement

Scout

FlexiPoints
WeightWatchers





Sommaire

LE SUJET DU MOIS

C'est l'été, les vacances, le ciel bleu 3

LA BONNE STRATÉGIE

Bien penser pour réussir ! 6

MINCE & EN FORME

Mouillez votre maillot ! 7

SORTIR AVEC FLEXIPOINTS

Pause casse-croûte 8

ALIMENTATION & SANTÉ

Du bon usage du réfrigérateur 10

PLEIN FEUX SUR...

Le basilic 11

L'aubergine et l'huile d'olive 23

LA RECETTE DU MOIS

Caponata 12

LES REPAS ET ASTUCES DE FLEXIPOINTS

La cuisine du soleil 13



LE SUJET DU MOIS

C'est l'été, les vacances, le ciel bleu...

Ah les vacances, les grandes vacances, quel doux rêve ! Rien que d'y penser, le visage s'illumine et la poitrine se gonfle de bonheur. Onze mois que vous attendez celles de l'été, elles arrivent, elles sont là...

... Et pourtant, chez certaines personnes, un petit soupir peut attester d'une légère appréhension en pensant que cette période risque d'être difficile pour leur amaigrissement.

Si tel est votre cas, rassurez-vous et gardez le sourire, ce livret va vous aider à préparer vos vacances. La page 4, par exemple, vous montre comment votre façon de penser conditionne vos réactions, donc vos résultats.

Et puis, il y a tous les conseils pratiques depuis la "pause casse-croûte" jusqu'aux activités sportives ou culturelles de vos vacances, qui pourront vous guider ou inspirer vos propres solutions.

Tomate, courgette, aubergine et basilic sont les couleurs de juillet ! Légumes du soleil, vous les trouverez tout au long des suggestions de repas, pages 16 à 22.

C'est vous qui décidez de vos objectifs de l'été. Les conseils qui suivent devraient vous aider à faire vos choix.



Mon programme de vacances

SPORT

Si vous consentez à délaissier le transat pour faire du sport, vous gagnerez des **POINTS bonus**. Cela vous permettra de profiter de vos péchés mignons, sans souci pour votre poids. Décidez quelles sont les activités de vacances qui vous conviennent le mieux : découverte d'une région inconnue, baignade, tournoi de badminton, partie de beach volley, randonnée en montagne, etc.

GASTRONOMIE

Pour connaître la valeur en unités **POINTS** des spécialités locales, emportez votre Guide des sorties*.



* France et Suisse uniquement

4 - Weight Watchers

RESTAURANT D'ÉTÉ

- La formule entrée/plat ou plat/dessert est de plus en plus courante. C'est une formule bien adaptée pour qui surveille son poids.
- Elle vous permet de choisir ce que vous préférez sans faire nécessairement un repas trop copieux ou trop riche en unités **POINTS**. Si vous optez pour le menu entrée/plat, terminez votre repas par un fruit.
- Pour réussir vos sorties de l'été, relisez les conseils pages 28 et suivantes du livret Alimentation.

Conseil : parcourez votre livret Comportement et sélectionnez les outils du succès qui vous seront les plus utiles pendant les vacances.

Les vacances à la maison

Si vous restez chez vous, donnez à votre jardin, terrasse ou balcon un petit air de vacances. Sinon, il y aura toujours à proximité un parc public avec une pelouse ou un banc où vous installer pour prendre le soleil.

VISITEZ

Procurez-vous un guide touristique de votre ville ou de votre région et partez à la découverte de ce qui vous entoure, ces coins que vous ne regardez jamais vraiment ou dont vous ignorez l'existence. Explorez les lieux à pied, à vélo, voire en patins à roulettes, cela vous vaudra des **POINTS bonus** que vous dépenserez à une terrasse ensoleillée.

COUREZ LES FESTIVALS

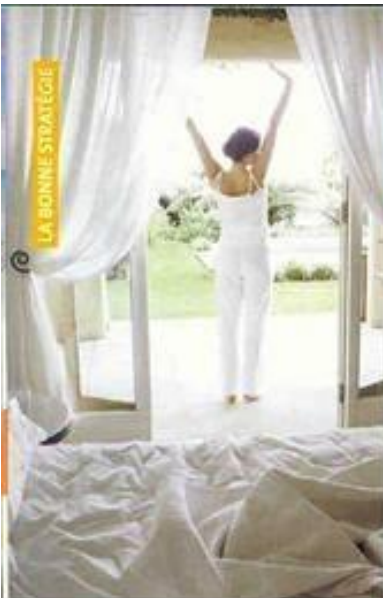
L'été est la saison des festivals de plein air. Aérez-vous tout en vous cultivant : théâtre, concerts, brocantes...

RAFRAÎCHISSEZ-VOUS

Explorer votre région vous permettra de dénicher des petits coins de nature agrémentés d'un ruisseau ou d'une pièce d'eau où tremper les pieds, ou encore d'un lac sur lequel canoter en laissant traîner la main au fil de l'eau. Et même s'il n'y a pas d'eau, il y aura de l'herbe sur laquelle vous étendre à l'ombre et faire une sieste à l'abri des regards.

SUR LA ROUTE

Que vous emmeniez les enfants visiter un parc de loisirs ou que vous fassiez étape sur la route des vacances, vous trouverez, à partir de la page 9, des conseils pour vos repas.



Bien penser pour réussir !

Positive ou négative, la pensée influence nos actes. L'évolution de votre poids pendant les vacances dépendra donc beaucoup de votre façon de l'envisager. Si vous croyez fermement que vous allez continuer de maigrir ou stabiliser votre poids pendant cette période, vous y parviendrez. Par contre, si vous êtes certain d'échouer avant même d'avoir essayé, vous avez raison aussi, vous échouerez !

Pensez-y : vos convictions sont déterminantes pour la réussite de votre projet de poids.

Bientôt les vacances ? Avant de dresser la liste des choses à mettre dans vos bagages, faites celle de vos **résolutions minceur**. Quels sont vos plans en matière d'amaigrissement pour cet été ?

Peut-être pensez-vous que vacances et amaigrissement sont incompatibles et vous vous dites : "même pas la peine d'essayer, de toute façon, je grossis toujours en vacances !". Vous pouvez aussi être de ceux qui affirment : "cet été, je ne reprendrai pas un gramme !".



CONVINCIONS

Alors, quelles résolutions allez-vous prendre pour les vacances, concernant votre amaigrissement ?

- Je veux continuer à perdre du poids.
- Je veux stabiliser mon poids.
- Je ne veux pas faire attention et j'accepte l'éventualité d'une reprise de poids.

Pour en savoir davantage sur l'outil Les convictions, reportez-vous au livret Comportement, page 12.

Conseil : pensez aux stratégies stimulantes. Exemples : "Pendant les vacances, je ne vais pas me priver, mais je vais **bouger davantage**". "Dès mon retour, je reprends le chemin de la **réunion Weight Watchers**".

Mouillez votre maillot !

Combinez activité physique et relaxation, en pratiquant des exercices aquatiques. La résistance, la pression mais aussi la portabilité de l'eau sont souveraines pour décontracter les muscles. Dans l'eau, les mouvements sont plus lents mais chacun d'entre eux fait dépenser cinq fois plus de calories que lorsqu'ils sont pratiqués sur la terre ferme. Grâce à la poussée ascensionnelle de l'eau, le corps ne supporte que 10 % de son poids ; dès lors, les exercices ne pénalisent pas les ligaments, les tendons ou les articulations.

LE STYLE DÉTERMINE LE MOUVEMENT

La brasse

Le corps est allongé à plat dans l'eau, jambes et bras tendus. Les bras sont ramenés sous le corps. Le mouvement des bras vers l'avant va de pair avec l'étirement des jambes. A l'aspiration à l'air libre succède une expiration dans l'eau. Pour autant que vous ne répugnez pas à plonger le visage dans l'eau, **la brasse est un excellent moyen de détendre votre nuque.**

Le crawl

Le crawl renforce les muscles de la nuque et des épaules. Le corps est en extension sous l'eau, la face est immergée et la tête dans l'axe du corps. Le nageur sort un bras de l'eau et le propulse en avant tout en repliant le coude. Une fois le bras revenu le long du corps, l'autre bras enchaîne avec le même mouvement. Pendant ce temps, les jambes effectuent des battements réguliers.

La nage sur le dos

Cette nage, aussi appelée **dos crawlé**, est **relaxante et bonne pour la colonne vertébrale**. Le nageur repose en extension sur le dos à la surface de l'eau, la tête dans le prolongement du corps. Il se propulse par un mouvement alternatif des bras et de vigoureux battements de jambes.

Conseil : utilisez votre booster de forme pour savoir combien de **POINTS bonus** vous gagnerez en nageant, par exemple, 1/2 heure. Le crawl est bon pour votre dos. De plus, c'est un sport intensif, idéal pour votre amaigrissement.

SORTIR AVEC FLEXIPOINTS



Pause casse-croûte

Tout est prêt pour le départ, que ce soit pour une destination lointaine ou pour une excursion, pensez à prévoir le repas ou le petit creux toujours possible en route. En-cas, pique-nique ou repas rapide, **FlexiPoints** vous aide à faire les bons choix.

Economique, le pique-nique est un choix pratique. Fruits et crudités (en bâtonnets, en fleurettes, etc.) s'emportent facilement dans une glacière et les sandwiches au pain complet rassasient longtemps.

Limitez les matières grasses en utilisant de la moutarde, du fromage frais allégé (ail et fines herbes à 0 % par exemple). Jambon de volaille, viande froide, thon au naturel et crudités (tomate, concombre, salade, cornichon) seront plus rafraîchissants et moins chers en unités **POINTS** que des rillettes ou du pâté !

Conseil : pensez à prendre de l'eau, il risque de faire chaud et l'organisme se déshydrate vite.

Si vous décidez de faire une pause dans le régime pendant ce voyage ou cette journée, faites-le et savourez pleinement cette parenthèse.

Ne boudez pas votre plaisir devant une andouillette/frites ou une somptueuse coupe de glace.

Vous reprendrez le fil du programme aussitôt après, comme si de rien n'était, juste en bougeant un peu plus peut-être...

Conseil : si cette "pause-régime" est programmée, anticipez en faisant des économies d'unités **POINTS** ou en gagnant des **POINTS** bonus. Vous en profiterez l'esprit encore plus tranquille.

Arrêt buffet - Que choisir ?

Les stations-service se transforment de plus en plus en supérettes et snacks-bars où l'on trouve de tout mais surtout des friandises. Il n'y a qu'à tendre la main, alors, gardez la tête froide !



COMPTEZ LES POINTS®

SUCRÉ & SALÉ

Cola, une canette (33 cl)	2,5	Eau minérale	0
1 muffin	8	3 petits beurre	2
1 barre chocolatée	4,5 à 7	1 barre aux céréales	2
1 tartelette	7,5	1 banane	1
1 bâtonnet ou 1 cône glacé	4 à 6	1 bâtonnet glacé à l'eau ou aux fruits	0,5 à 1,5
1 mini sachet de cacahuètes (60 g)	9	1/2 sachet de pop corn sucré (50 g)	4
1 petite portion de frites (100 g)	8	1 grosse pomme	0

CHAUD & FROID

1 part de saucisses/frites	14	1 hamburger	5,5
1 sandwich saucisson/beurre	12	1 sandwich club poulet/crudités	8
Entrecôte ou steak haché et frites	12	Steak ou jambon à l'os et haricots verts	7
1 petite barquette de carottes râpées assaisonnées (200 g)	8	1 salade avec gruyère et jambon (sachet de sauce à part)	5

Astuces pour économiser des unités **POINTS** :

- Les restoroutes valent souvent mieux que leur réputation et la plupart proposent un buffet froid et une soupe du jour, des plats de pâtes et des légumes ou crudités non assaisonnés.
- Si vous achetez un sandwich, regardez la composition. Il y en a de toutes les sortes mais ils sont souvent très riches en graisses (lipides).

Du bon usage du réfrigérateur

En été, tout particulièrement, il est très important de vérifier la température du réfrigérateur. Les aliments mal conservés peuvent s'avérer dangereux pour la santé.

LES DIFFÉRENTES ZONES DE RÉFRIGÉRATION

Un réfrigérateur est composé de différentes zones de température. Il est fortement conseillé de ranger chaque aliment à l'étage approprié.

Lisez la notice de votre réfrigérateur : suivant les modèles, les aliments ne se rangent pas au même niveau.

Température	Pour quels aliments ?
Moins de 4 °C	Viande, poisson, charcuterie, plats cuisinés, fromages au lait cru
De 4 à 6 °C	Produits laitiers, fromages faits, aliments cuits bien protégés
Bac à légumes : jusqu'à 10 °C	Fruits et légumes, fromages emballés en cours d'affinage
Porte : + 5 à + 15 °C	En haut : beurre, oeufs, confiture, moutarde En bas : boissons, lait entamé bien fermé

FRUITS ET LÉGUMES - LESQUELS ENTREPOSER OU NON AU RÉFRIGÉRATEUR ?

Les fruits et légumes très sensibles au froid risquent de brunir au réfrigérateur, de devenir mous et insipides ou d'avoir leur goût dénaturé. Par ailleurs, le froid empêche ou ralentit fortement le mûrissement.

Ils n'aiment pas le froid

- Ananas, avocat, banane, mangue, olives, papaye, agrumes.
- Aubergine, concombre, haricot vert, pomme de terre, potiron, melon, poivron, tomate, courgette.

Ils apprécient la fraîcheur

- Pomme, abricot, poire, fraise, figue, cerise, kiwi, nectarine, prune, pêche, raisin.
- Laitue, chou-fleur, brocoli, pois, carotte, ail, chou, radis, céleri, asperge, épinard, oignon, betterave rouge.

L'enivrante senteur du basilic

Le basilic est originaire de l'Inde où il était, et est encore, une plante sacrée. L'appellation basilic vient du grec "basilikos", qui signifie royal, parce que seul le souverain avait le droit de le récolter. L'arôme et la saveur piquante du basilic lui viennent des huiles volatiles qu'il contient et qui diffèrent selon les variétés.



PISTOU LÉGER

1,5 Pour 2 parts : mixer les feuilles d'1 bouquet de basilic avec 2 gousses d'ail épluchées, 1 CS d'huile et 2 CS d'eau tiède, sel et poivre jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. 1 part 1,5

Cette sauce au pistou (nom provençal du basilic) accompagnera divinement vos pâtes, chaudes ou froides, du poisson grillé ou des légumes vapeur. Vous l'appréciez aussi en assaisonnement d'une salade composée, de tomates ou de crudités. Le pistou s'accorde très bien avec les olives, les pignons de pin et le parmesan.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Il vaut mieux utiliser le basilic cru ; en cuisant, il perd son parfum.
- La déshydratation élimine également une grande partie de son arôme, préférez le basilic frais, éventuellement surgelé.
- Pour préserver toute sa saveur, déchiquetez, de préférence, les feuilles à la main plutôt que de les couper aux ciseaux ou de les hacher.
- Conservez votre basilic frais dans un sachet ou une boîte plastique dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Point fort : le basilic est très riche en calcium.

LA RECETTE DU MOIS



CAPONATA

2 POINTS

Pour 4 personnes
Faire revenir 400 g
d'oignons émincés

dans 1 CS d'huile d'olive
quelques minutes, puis ajouter
500 g de tomates pelées et
coupées en dés.

Pendant ce temps, mettre à cuire
à la vapeur 1 kg d'aubergines
coupées en rondelles et 400 g de
branches de céleri coupées en
tronçons pendant 10 minutes
puis incorporer au mélange
oignon/tomate.

Ajouter 1 cc d'origan en poudre.
Laisser mijoter le tout pendant
20 minutes. Ajouter 50 g de
câpres, 15 olives noires, 2 CS
de vinaigre de cidre, 1 CS de
sucre et du sel. Bien mélanger
et laisser cuire à nouveau
10 minutes. **2**

DÉGUSTEZ LA CAPONATA AVEC :

- Féculents : riz, pâtes, semoule, 4 CS **2**
pâtes à satiété **3 ou 4**
- Viandes grillées : côtelette d'agneau, 1 **1,5**
côte de porc (dans le filet) ou 1 petite tranche de palette rôtie **4,5**
poulet rôti, 1 part **4**
- Poisson au court-bouillon ou grillé **1,5 à 2**
sardines fraîches grillées, 2 **3**
saumon, 1 darne ou 1 petit pavé grillé **5**

LE SAVIEZ-VOUS ? La Caponata est d'origine sicilienne et se mange chaude ou froide. Pour se rapprocher de la recette d'origine, on peut lui incorporer des pépins de pin (1 CS, 2 unités POINTS) et des raisins secs (1 CS, 0,5 unité POINTS).

12 - Weight Watchers

REPAS & ASTUCES



LE ROUGE ET LE VERT - LE DUO PARFAIT DE L'ÉTÉ

Riche en vitamines et minéraux, la tomate participe au bon équilibre nutritionnel de l'alimentation. En stimulant les sécrétions digestives, sa saveur acidulée favorise la bonne assimilation du repas. Appelée aussi pomme d'or, la tomate est le plus souvent cueillie encore verte. Elle mûrit à l'air ambiant. Conservée au réfrigérateur, elle perd son arôme et durcit.

La courgette offre un cocktail de minéraux assez exceptionnel. Elle contient notamment un taux élevé de potassium (effet anti-hypertenseur). Pour en bénéficier au maximum, cuire la courgette à la vapeur ou à l'étuvée, c'est le type de cuisson qui préserve le mieux les sels minéraux. Innovez, mettez de la courgette (jeune) crue dans vos salades. Son goût délicat de noisette fraîche vous séduira.

La cuisine du soleil

LES REPAS DE FLEXIPOINTS

- Chaque repas porte le nom du plat principal ou de la recette développée (sauf précision, les quantités sont pour une personne).
- Le nombre d'unités POINTS indiqué correspond au repas.
- Choisissez les repas qui vous plaisent dans les différents livrets mensuels et associez-les à votre convenance.
- Selon votre capital POINTS, augmentez les portions ou procédez à des échanges avec des aliments plus ou moins chers en unités POINTS.
- Si vous préférez créer vos propres menus, consultez le livret Liste alimentaire.

13

Petits déjeuners

4
unités
POINTS

PAIN ET FROMAGE

1 verre de jus d'orange (20 cl)	1,5
1/5 de baguette ou 50 g d'autre pain	2
1 petit fromage frais allégé (ou 2 à 0 % MG)	0,5

TARTINE AUX FRUITS DORÉS

Préchauffer le four en position grill.

Egoutter 100 g de fromage blanc

à 0 % en faisselle. 1

Couper 1/5 de baguette en deux
dans le sens de la longueur. 2

Toaster les tartines 1 minute sous le grill.

Couper en deux et dénoyauter 4 petits abricots bien mûrs. 0

Enduire chaque tartine d'1 cc de miel liquide d'acacia. 0,5

répartir la faisselle et garnir avec les demi-abricots. Saupoudrer

légèrement de cannelle (facultatif) puis faire dorer 2 minutes sous le grill.

Café ou thé au lait (5 cl de lait demi-écrémé)

0,5



COMPLET

1 pêche coupée dans

1 yaourt 0 % à la fraise

(ou des fraises coupées dans 1 yaourt à la pêche)

4 CS de riz soufflé

1 tranche de pain (25 g)

1 cc de margarine ou de beurre

Collations

2
unités
POINTS

COCKTAIL FRAMBOISE ET CERISE

Pour 4 verres : mixer 200 g de cerises dénoyautées
et 200 g de framboises avec 4 CS de jus de citron
et 2 CS d'édulcorant en poudre. Filtrer.

Répartir dans les verres et compléter chaque verre
avec 12,5 cl de lait demi-écrémé glacé. Mélanger
2 petits suisses à 0 % avec 1 sachet de sucre
vanillé. Répartir dans les verres.

1 verre

2



CÉRÉALES ET LAITAGE

3 CS de corn flakes (15 g) dans

1 yaourt nature

1 pêche

0

FRUITS ET LÉGUMES

1 verre de jus de légumes

1 barre de céréales aux fruits

Abricots

0

PLAISIR SUCRÉ

2 toasts briochés (25 g) ou 1 crêpe de 50 g

1 CS de sirop d'érable

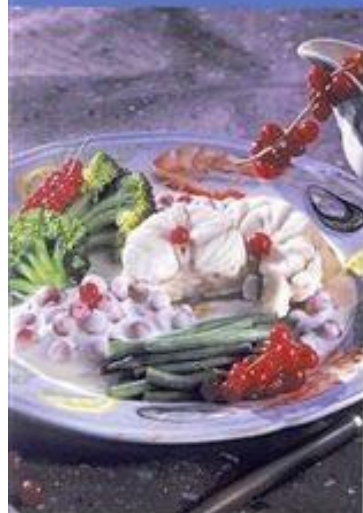
Thé glacé (ou chaud)

0

Astuce : pensez à diversifier les plaisirs ! Il y a sûrement des aliments ou des boissons que vous aimez et auxquels vous ne pensez jamais.

Point fort : le petit déjeuner est le "point fort" de votre journée. Ce repas est important, il conditionne la bonne mise en route de l'organisme après le jeûne de la nuit. Veillez le plus possible à ne pas le négliger.

Jour 1



LOTTE AUX GROSEILLES

6
minutes

Pour 4 personnes

Faire pocher 600 g de lotte, 5 minutes, dans de l'eau frémissante salée. Jeter l'eau. Mouiller le poisson avec 12,5 cl de vin blanc sec. Ajouter 1 bouquet garni, sel et poivre. Couvrir et laisser cuire à feu doux 15 minutes.

Rincer 250 g de groseilles. Dans un bol, mélanger 2 yaourts brassés à 0 %, 3 CS de crème fraîche à 8 %, les groseilles, sel et poivre.

Servir la lotte coupée en 4 morceaux nappés de sauce.

1 part	2,5
Accompagner de haricots verts et brocolis nature	0
4 CS de riz nature ou des pommes de terre à satiété	2
1 flan vanille nappé de caramel	1,5

SALADE DE PÂTES PARFUMÉE

7
minutes

4 CS de pâtes cuites,	2
poivron vert, tomate et céleri branche coupés en petits dés,	0
Sauce : 2 cc d'huile d'olive,	2
2 cc de jus de citron, sel et poivre.	
Mélanger et parsemer de menthe ciselée.	0
1 œuf dur ou 1 boîte de thon au naturel (100 g)	2
1 yaourt 0 % nature ou aux fruits	1
Abricots	0

Jour 2

6
minutes

1 artichaut	0
1 cc de vinaigrette (2 cc si allégée)	1
1 filet de dorade	1,5
cuit sur de la ratatouille (tomates, courgettes, aubergines, poivron, oignon) préparée sans matière grasse	
Pâtes complètes à satiété ou 6 CS de polenta	3
1 petit suisse à 0 %	0,5
1 nectarine	0

MOUSSE GLACÉE AUX FRAMBOISES

7
minutes

1 bavette grillée	3,5
aux petits oignons émincés et fondus doucement à la poêle	0
Pois mange-tout	0
et 3 CS (100 g) de fèves fraîches cuites	1
sautés avec 1 cc de beurre à 41 %	0,5

Mousse glacée aux framboises

Pour 4 personnes :

500 g de framboises surgelées,
1 brique de 360 g de lait concentré
demi-écrémé non sucré très froid
(stockée au réfrigérateur et placée
30 minutes au congélateur avant
son utilisation).

Mettre les ingrédients dans le bol
du mixeur avec 2 CS d'édulcorant
en poudre. Mixer jusqu'à
l'obtention d'une mousse épaisse.
Répartir dans 4 coupelles et servir
sans attendre.

1 part



Jour 3

CÔTELETTES D'AGNEAU, PURÉE

6 Concombre,	0
1 cc de crème fraîche, basilic ou ciboulette	0,5
2 côtelettes d'agneau grillées	3
2 CS de purée (ou 50 g de pain)	2
1 petit suisse à 0 %	0,5
avec des framboises	0



SPAGHETTIS EN SAUCE TOMATE ET OLIVES

7 Spaghettis à satiété	4
Coulis de tomate nature	0
réchauffé avec 5 olives vertes dénoyautées et coupées en morceaux	0,5
Servir parsemé de pluches de cerfeuil ou de basilic ciselé	0
Salade verte	0
1 cc de vinaigrette	1
1 verre de vin	1,5
1 pêche	0

Astuce : chaudes ou froides, en salade ou en accompagnement, réglez toute la famille avec des pâtes. Et vous, comptez seulement 3 unités POINTS pour des pâtes complètes mangées à satiété. Pensez aussi aux pâtes semi-complètes, à satiété pour 3,5 unités POINTS.

Jour 4

TOMATE FARCIE AUX CREVETTES

6 Découper le haut d'une tomate puis évider la tomate	0
Mélanger 1 CS de fromage blanc à 20 %, sel, poivre et ciboulette	0,5
avec 60 g de crevettes décortiquées et en garnir la tomate	1
1 tranche de jambon	1,5
5 CS de macédoine de légumes + la chair de la tomate,	1
2 cc de mayonnaise allégée	1
1 yaourt nature	1
Praïses	0

LE SAVIEZ-VOUS ? La tomate doit son éclatante couleur rouge au lycopène. Pour profiter pleinement des bienfaits de ce puissant antioxydant, il est recommandé de consommer la tomate cuite. La chaleur, en faisant éclater les cellules du fruit, libère plus rapidement et sous une forme plus concentrée le lycopène qu'elles renferment.



RIZ EN PAËLLA

7 Dans une poêle, faire revenir 140 g de petits encornets ou de cocktail de fruits de mer surgelés,	2
1 oignon émincé, 1 tomate et 1/2 poivron coupés en lamelles	0
dans 2 cc d'huile d'olive	2
Ajouter 45 g de riz cru	3
Saupoudrer d'un peu de safran et d'épices spéciales pour paëlla	0
Mouiller avec 1 verre d'eau, saler. Cuire 15 à 20 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson.	
1 tranche de pastèque	0

Astuce : cuisiner en grande quantité est souvent avantageux en unités POINTS car il n'est pas indispensable de multiplier toutes les quantités par le nombre de parts. Exemple, riz en paëlla pour 4 personnes : 450 g de fruits de mer, 2 CS d'huile et 160 g de riz. 1 part = 5 unités POINTS.

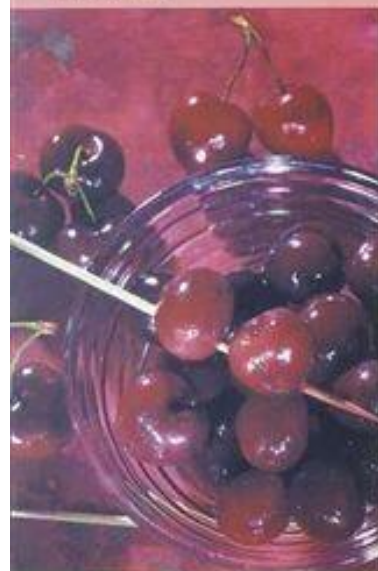
Jour 5

COURGETTE FARCIE

6
POINTS

Couper 1 courgette en deux dans la longueur et l'évider en partie.	0
Pêler la chair et 1 oignon haché, 5 minutes dans 1 cc d'huile	1
Ajouter 40 g de chair à saucisse. Mélanger. Assaisonner.	2
Garnir les demi-courgettes et les cuire 30 minutes à four chaud.	
4 CS de riz sauvage (ou blanc) parfumé au thym.	2
1 yaourt nature ou à 0 % aux fruits	1
1 pêche	0

Astuce : vous pouvez remplacer la courgette par 1 grosse tomate ou 2 moyennes et parfumer la préparation avec les herbes et épices de votre choix (ail, herbes de Provence, etc.).



CLAFOUTIS AUX CERISES

7
POINTS

Moules marinières	1
Pommes de terre (à satiété)	2
taillées en frites et cuites avec 2 cc d'huile	2
Clafoutis aux cerises	
Pour 4 personnes : disposer 30 cerises dans un petit plat à four. Mélanger 1 œuf avec 60 g de farine, puis délayer avec 25 cl de lait demi-écrémé et 1 cc d'édulcorant de cuisson liquide. Verser sur les fruits. Enfourner 20 minutes dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6).	
1 part	2

Jour 6

FILET DE POULET BARBECUE

6
POINTS

Badigeonner un filet de poulet de moutarde au basilic et saupoudrer d'épices barbecue, saler et cuire 4 à 5 minutes de chaque côté au grill (ou dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson).	2
1 CS de sauce barbecue	0,5
1 épi de maïs (ou 1 petite boîte de 140 g)	2,5
Aubergines poêlées ou haricots verts en salade, 1 cc d'huile	1
Melon	0

Astuce : cuire le maïs en épi à l'eau peu salée ou à la vapeur. Pour lui conserver son moelleux, éviter une cuisson prolongée et une eau trop salée.

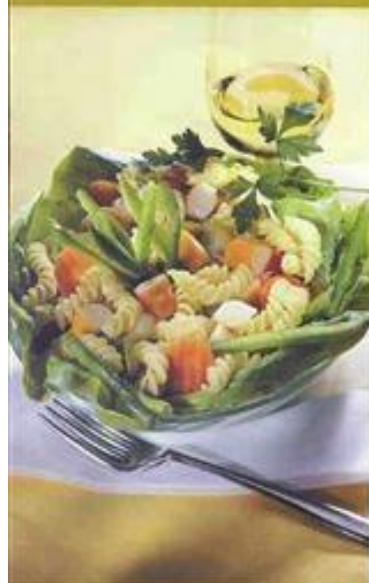


FOIE DE VEAU ET CAROTTES

Tomates en salade avec 1 oignon doux,	0
1 cc d'huile d'olive (ou 1 cc de vinaigrette, 2 cc si allégée)	1
1 tranche de pain complet (50 g)	2
1 tranche de foie de veau ou 1 escalope de dinde,	2
1 cc d'huile	1
Carottes maraîchères en rondelles, cuites à la vapeur	0
1 CS de crème fraîche à 15 %	0,5
1 petit suisse à 0 %	0,5
1 nectarine	0

Astuce : pour réussir votre semaine, planifiez les menus. Pensez à compter les unités POINTS utilisées et, si nécessaire, notez-les sur le Bilan alimentaire remis chaque semaine en réunion.

Jour 7



Astuce : les pâtes aiment les légumes d'été. Mariez-les !

SALADE DE PÂTES AU SURIMI

6 points

Pâtes froides ou tièdes au blé complet (torsettes) à satiété,	3
1/4 de poivron en fines lanières,	0
2 bâtonnets de surimi en dés,	1
50 g de pickles au vinaigre,	0
1 cc d'huile d'olive,	1
sel et poivre. Mélanger.	
Servir sur un lit de salade ou accompagné de ratatouille froide (préparée sans matière grasse) ou courgettes vapeur nature	
1 yaourt nature ou à 0 % aux fruits	1
Mûres	0

Astuce : pour renouveler vos recettes de pâtes ou accompagner vos pâtes nature avec des sauces savoureuses et légères, offrez-vous le recueil de recettes "Les pâtes".

TABOULÉ ET CREVETTES GRILLÉES

7 points

4 CS de taboulé (traiteur ou maison)	3,5
250 g de crevettes fraîches (ou surgelées) entières grillées ou poêlées	2
après avoir mariné dans du jus de citron, ail et persil hachés,	
1 pointe de piment et 1 cc d'huile	1
Demi-tomates recouvertes de persillade, sel et poivre cuites au four ou au grill.	0
Salade de fruits d'été : pêche, melon et framboises	0
1 sachet de sucre vanillé	0,5

PLEIN FELIX SUR...



L'aubergine

UN INCONTOURNABLE DE LA CUISINE DU SOLEIL

Nature, l'aubergine compte parmi les légumes les moins caloriques, au même titre que les salades par exemple. Elle est bien dotée en fibres (facilitant le transit), en potassium et en magnésium, et elle est pauvre en sodium. Selon les chercheurs, l'aubergine renfermerait des substances hypocholestérolémiantes.



LA BELLE MÉDITERRANÉENNE

L'huile d'olive !

L'huile d'olive vierge est idéale pour la santé car elle est riche en acides gras mono-insaturés et en vitamines. Elle convient bien à la cuisson car elle ne se dénature pas à haute température.

L'huile d'olive de première qualité se reconnaît à la mention "huile d'olive extra vierge". Cela signifie qu'elle n'a

subi qu'une seule pression à froid et que son taux d'acidité est inférieur à 1 %. Plus son taux d'acidité est bas, meilleure elle est pour la santé. Ce taux d'acidité augmente avec le nombre de pressions qu'elle a subi. Une huile d'olive sans la dénomination vierge ou extra vierge est un mélange d'huile d'olive vierge et d'huile d'olive raffinée (pressée à chaud).

LE SAVIEZ-VOUS ? Un olivier vit en moyenne 500 ans. Il fleurit pour la première fois au bout de sept ans et cent fleurs produisent à peine cinq fruits. L'olivier devient donc réellement productif après une vingtaine d'années. Un arbre donne environ vingt kilos d'olives par an qui fourniront 5 kilos d'huile !