

BODY & SOUL

by **BODYHIT**

SE PRÉPARER
À L'ÉTÉ



MISE EN GARDE

Les recommandations qui suivent n'ont pas de valeur médicale.

BODYHIT ne peut être tenu pour responsable en cas d'incident de santé résultant de ces conseils.

Certains surdosages peuvent avoir de graves conséquences sur votre santé. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel.

Rien ne remplace l'accompagnement d'un médecin, d'un nutritionniste ou d'un diététicien.

Consultez votre médecin traitant avant de débiter ce programme.

BODYHIT© 2022.
Tous droits réservés.



BODYHIT

PAR OÙ JE COMMENCE ?

Alors vous voilà devant votre miroir, la vérité nue face à vous...

C'est vrai que ces derniers temps, vous vous êtes fait plaisir parce que c'est bien connu «quand on aime, on ne compte pas»... Le problème est que le corps lui, il compte et il emmagasine pour de bon.

Alors passé la phase de panique à bord, arrive la phase de «ok et maintenant, par où je commence ?». No stress, **BODYHIT** est là pour s'occuper de tout, à commencer par s'occuper de vous !

Tout le monde mérite de se sentir bien dans sa peau, peu importe son âge, son sexe, ou son physique. Alors, commençons déjà par distinguer un complexe physique, d'un besoin de se reprendre en main, car ce qui compte c'est avant tout d'être en bonne santé, avec un coeur vaillant et une bonne image de soi !

Pour cela, il vous suffit de suivre la méthode **BODYHIT** ! Allier cardio, renforcement musculaire complet grâce à vos séances d'électrostimulation **BODYHIT** et un plan alimentaire adapté, c'est la garantie d'une progression parfaite et de résultats optimaux.

C'est dans l'environnement bienveillant de votre club **BODYHIT** et avec les encouragements de votre coach que vous atteindrez vos objectifs, dans le respect aussi de votre corps.

A vos agendas pour réserver vos séances **BODYHIT** et à vos casseroles pour essayer toutes les délicieuses recettes qui vous attendent dans ce BODY&SOUL spécial Été !

La Team **BODYHIT**



PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

- 1) QU'EST CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ?**
- 2) LES BASES À CONNAITRE ABSOLUMENT POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION**
- 3) L'ASSIETTE IDÉALE**
- 4) LES ALIMENTS À PROSCRIRE**
- 5) RÉVEILLEZ VOS SENS**
- 6) VIVE LES LÉGUMES DE SAISON**

- 7) UN POINT SUR LES CALORIES
- 8) COMMENT CALMER UNE FRINGALE

PARTIE 2 : LES CONSEILS DES COACHS BODYHIT

- 1) L'ABONNEMENT DE 3 MOIS
- 2) LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI
- 3) LA MÉTHODE BODYHIT
- 4) LE BON RATIO
- 5) HYDRATEZ-VOUS
- 6) PRÉPAREZ VOTRE PEAU AU SOLEIL
- 7) DORMEZ !
- 8) MISEZ SUR LE FROID

PARTIE 3 : DES RECETTES ÉQUILIBRÉES

- Taboulé quinoa
- Gateau de courgettes
- Salade fraises, courgettes, feta
- Salade de lentilles, asperges et burrata
- Gaspacho de courgette au curcuma
- Ailes de poulet aux deux citrons
- Bar au fenouil
- Ceviche de loup
- Brochette de poulet mariné
- Shakshuka
- Clafoutis minceur
- Fruits grillés à la plancha
- Granite de fraises
- Glace au yaourt & fruits rouges



LA JOIE DE VIVRE

EST UNE ÉMOTION CONTAGIEUSE

PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

Tous nos coachs EMS vous le diront, il n'y a pas de solution miracle, ni de mystère, tout réside dans l'équilibre.

L'équation "Sport + Alimentation équilibrée" optimise vos résultats !

L'alimentation régule le poids
et le sport sculpte le corps.

Alors, réservez vos séances **BODYHIT** et gardez le cap d'une alimentation modérée en suivant tous les conseils de ce **BODY&SOUL**, le résultat sera bien au rendez-vous.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Pour perdre du poids de manière efficace et durable, il faut donc veiller à équilibrer le nombre de calories consommées et le nombre de calories dépensées, tout au long de la journée.

Pour maigrir de façon saine, **BODYHIT** vous conseille de réduire votre apport calorique de 200 à 500 calories par jour maximum.

Rien ne sert de se mettre en danger et surtout pas de descendre à 1200 calories par jour... Perdre 500 grammes par semaine est idéal car mieux vaut perdre lentement mais sûrement !



BODYHIT

PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

Prenez de bonnes habitudes alimentaires et vous parviendrez à maintenir votre poids sans tout reprendre dès que vous arrêtez vos efforts.

Bon à savoir : L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs repas ! C'est en prenant en compte la journée et même la semaine que l'on parle d'avoir une alimentation équilibrée.

LES BASES À CONNAITRE ABSOLUMENT POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION

Les régimes amaigrissants trop drastiques présentent tous un risque de carences alimentaires.

Il faut absolument une bonne répartition de son alimentation avec tous les nutriments dont votre corps a besoin pour faire le plein d'énergie, favoriser le développement des cellules et assurer une fonction correcte des organes.

Les macronutriments ce sont : **les protéines, les glucides et les lipides.**

LES PROTÉINES

Les protéines sont essentielles pour l'organisme. Elles sont d'origine animale (poissons, crustacés, oeufs, viande, lait) ou végétale (fruits secs, graines, noix, céréales, lentilles, pois...).



PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

LES GLUCIDES

On lit souvent dans les régimes populaires qu'il faut contrôler l'apport de glucides pour perdre du poids.

Il est vrai que notre corps a tendance à les stocker plus facilement sous forme de graisse. La nature des sucres a une influence sur la régulation de la faim et de la satiété.

On distingue deux catégories de glucides :

- les glucides simples : le fructose présent dans les fruits, le glucose, le lactose présent dans le lait et le saccharose qui est le plus connu de tous, nous l'utilisons pour sucrer nos aliments.

- les glucides complexes : ce sont les féculents comme les céréales (blé, riz, maïs...), les légumes secs (haricots, fèves, pois, lentilles...), les pommes de terre, les patates douces et tous les produits qui en dérivent (pain, semoule, pâtes)...

Leur assimilation lente permet une sensation de satiété et un effort prolongé.

Les légumes verts sont aussi des glucides complexes et jouent en revanche un rôle important dans le transit intestinal.



L'OPTIMISME,

C'EST DE VOIR LA VIE

A TRAVERS UN RAYON DE SOLEIL



PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

Pour perdre du poids, diminuez votre consommation de féculents qui ont un indice glycémique élevé.

En effet, ils sont assimilés très rapidement par notre organisme : le riz blanc, des pâtes, des pommes de terre cuites au four...

Remplacez les par d'autres féculents qui sont lentement assimilés par notre corps et qui permettent une sensation de satiété plus importante et un effort prolongé. Par exemple : le quinoa, le boulghour, le sarrasin, la patate douce...

LES MATIÈRES GRASSES

Détrompez-vous, elles ne sont pas toutes mauvaises ! Elles sont même nécessaires puisqu'elles fournissent le plus d'énergie à notre corps.

En revanche, l'excès de leur consommation augmente la synthèse de mauvais cholestérol, le risque de diabète, l'hypertension et tous les problèmes cardiovasculaires.

Consommez-les de façon raisonnable en misant sur une alimentation équilibrée et gardez le rythme de vos séances d'électrostimulation avec **BODYHIT**.



BODYHIT

PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

On les divise en 2 grandes catégories :

- les graisses saturées : d'origine animale, on les retrouve dans les produits laitiers (fromage, crème, beurre...), dans les viandes, les charcuteries...
- les graisses insaturées (mono ou polyinsaturées) : d'origine végétale, on les retrouve dans l'avocat, les noix, l'huile d'olive, l'huile d'arachide...

Mais on en retrouve aussi dans les poissons gras (saumon, thon...).

L'ASSIETTE IDÉALE

Pour satisfaire les besoins de notre organisme en nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, protéines, lipides, glucides, fibres, etc.) indispensables à son fonctionnement, il est nécessaire de diversifier son alimentation.

Pour perdre du poids sereinement, on mise plutôt sur des repas à la fois savoureux et parfaitement équilibrés...

L'assiette idéale contient :

- 1/4 de légumes crus**
- 1/4 de légumes cuits**
- 1/4 de protéines**
(animales ou végétales)
- 1/4 de féculents**



PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

LES ALIMENTS À PROSCRIRE

Pour favoriser la perte de poids, il sera impératif de réguler votre consommation de certains aliments.

De façon occasionnelle, vous pourrez en consommer durant vos « cheat meals » avec **MODERATION** ;-)

Voici les aliments qu'il est préférable de ne pas consommer :

- les sodas (même les versions light..)
- l'alcool
- tout ce qui est industriel : plats tout préparés, sauces, vinaigrettes, céréales du petit déjeuner
- les aliments frits
- la charcuterie
- les chips & cacahuètes
- les crèmes glacées
- les viennoiseries
- les confiseries
- le pain blanc
- le chocolat (blanc, au lait etc.)

Il existe de nombreux produits bien meilleurs pour la santé qui vous permettront de les remplacer voire de les oublier...





**LES ÉPICES RECÈLÈNT
TOUTE LA MAGIE DU MONDE**

PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

Vous pouvez les remplacer par exemple par :

- des jus pressés ou centrifugés
- du pain complet
- des sauces d'accompagnement faite maison
- du chocolat noir
- sirop d'agave

RÉVEILLENZ VOS SENS

Ce n'est pas parce que l'on fait attention à son alimentation que l'on ne peut pas se faire plaisir !

Réveillez vos sens en assaisonnant vos assiettes avec des épices ou des herbes :

- romarin,
- curcuma,
- gingembre,
- basilic,
- cumin,
- coriandre,
- cannelle,
- laurier,
- citronnelle etc.

Les épices et herbes apporteront beaucoup de saveur à vos plats.

C'est aussi le meilleur moyen d'oublier votre envie d'ajouter de la crème fraîche ou toute autre sauce à votre plat.



**LA GOURMANDISE EST
L'ART D'UTILISER LA NOURRITURE
POUR CRÉER DU BONHEUR**



PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

Enfin, il est reconnu que les herbes et les épices peuvent aider à :

- la combustion des graisses,
- la stimulation de votre métabolisme,
- la stabilisation de votre glycémie...

VIVE LES LÉGUMES DE SAISON

Les fruits et les légumes de saison seront toujours meilleurs.

Plus riches en vitamines et minéraux et moins chers : ils cumulent toutes les qualités.

À chaque fruits et légumes sa saison !

MAI

Fraise - Rhubarbe - Asperge
Betterave - Carotte - Cresson
Épinards - Laitue - Oseille - Pois

JUIN

Cerise - Fraise - Rhubarbe - Artichaut
Asperge - Betterave - Concombre
Courgette - Fève - Laitue - Petit pois
- Radis

JUILLET

Abricot - Cerise - Figue - Fraise
Framboise - Groseille - Melon
Pastèque - Pêche - Artichaut
Aubergine - Betterave - Carotte
Céleri - Concombre - Haricot vert - Pois



PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

UN POINT SUR LES CALORIES

Pour vous débarrasser de vos kilos superflus, vous aurez besoin de créer un déficit de calories.

Pour perdre 1kg de graisse, vous devez brûler 7000 calories.

Gardez à l'esprit que c'est l'équilibre de vos repas qui prévaut, la qualité des produits également et toujours, le respect de soi et de son corps plutôt qu'un chiffre ou pire, une absorption trop basse de calories quotidiennes dans le but d'atteindre un résultat rapide.

Au delà des calories, concentrez-vous sur des repères simples : la sensation de faim et la sensation de satiété.

Identifiez-les, maîtrisez-les, sachez-les reconnaître.

Est-ce-que vous avez faim par ennui ou une faim de loup ? Une bonne alimentation, c'est aussi apprendre à savoir prendre le temps.

Le temps de bien mâcher, le temps de vous faire une belle assiette, une belle table...

Dès que vous sentez atteindre votre seuil de satiété, posez votre fourchette!



PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

Le fonctionnement de l'organisme d'un corps au repos représente 60 à 70% des dépenses énergétiques globales.

La digestion, le stockage des aliments et l'absorption intestinale, c'est 10% des dépenses. Les 20, 30% restants reviennent à l'activité physique : seul levier de dépenses énergétiques sur lequel nous avons vraiment la main.

Le nombre de calories à consommer au quotidien varie d'une personne à l'autre. Outre la taille, le poids, l'activité physique, la santé, le sexe joue lui aussi un rôle important.

Voici une moyenne du besoin calorique journalier des hommes et des femmes en fonction de l'activité physique.

Chez les hommes :

- Moins de 30 minutes d'activité : environ 2100-2500 kcal/jour
- 30 à 60 minutes d'activité physique : environ 2500-2700/jour
- Plus d'une heure d'activité : environ 3000-3500 kcal/jour

Chez les femmes :

- Moins de 30 minutes d'activité : environ 1800-2000 kcal/jour
- 30 à 60 minutes d'activité physique : environ 2000-2200/jour
- Plus d'une heure d'activité : environ 2400-2800 kcal/jour



PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

COMMENT CALMER UNE FRINGALE ?

Pour éviter de trop manger, il est important de faire les bons choix alimentaires.

Une alimentation monotone ou déséquilibrée crée l'envie de manger du sucre ou du chocolat d'apaisement. Un comportement dangereux car il favorise le stockage du gras et à terme le diabète de type 2.

En effet, l'assimilation des sucres rapides (aliments industriels, pain blanc, céréales de petit déjeuner, pommes de terre...) crée un sentiment de satiété rapide qui ne tient pas sur la longueur et invite même plutôt à se resservir...

Avec des aliments plus diversifiés et équilibrés, le corps fait moins de gras, prévient le diabète de type 2, et permet une satiété plus longue.

L'association boisson-fruit-laitage est une collation équilibrée qui permet d'être rassasié.

En effet, au contact de l'eau, les fibres du fruit gonflent et la collation aide à tenir sainement jusqu'à l'heure du prochain repas.

Pour les produits laitiers, on mise pour un verre de lait, du fromage, deux petits suisses, ou un yaourt.



CONTINUEZ À SOURIRE

CAR LA VIE EST BELLE



BODYHIT

BODYHIT

VOTRE INSTANT COACHING



LA DÉTERMINATION D'AUJOURD'HUI

MÈNE AU SUCCÈS DE DEMAIN

PARTIE 2 : LES CONSEILS DES COACHS

Le compte à rebours est lancé... Les terrasses se remplissent dès 17h et dans quelques semaines, à vous les vacances, les mini shorts, le maillot de bain et la plage !

Si l'image de vous imaginer au bord d'une piscine avec vos amis vous réjouit, vous ressentez néanmoins une certaine montée d'angoisse.

C'est que, mince ou non, le constat est là : vous ne vous sentez pas au top...

Heureusement, nos coachs **BODYHIT** sont toujours au rendez-vous pour vous accompagner dans cette dernière ligne droite.

Bien préparer l'été est essentiel, encore faut-il ne pas s'y prendre à la dernière minute. Retrouvez ici toutes les astuces de vos coachs.

L'été sera chaud, l'été sera beau avec **BODYHIT** !

L'ABONNEMENT 3 MOIS

Le sport est essentiel pour bien préparer l'été, mais savez-vous pourquoi ?

La réponse est simple : le sport améliore considérablement la qualité de votre quotidien et révèle votre potentiel physique.



BODYHIT

PARTIE 4 : LES RECOMMANDATIONS DES COACHS

Les séances **BODYHIT** durent seulement 20 minutes et sont l'équivalent de 4 heures de contraction musculaire, qui dit mieux ?!

Avec 1 séance par semaine, en prenant l'abonnement 3 mois, vous serez au top de votre forme physique et mentale.

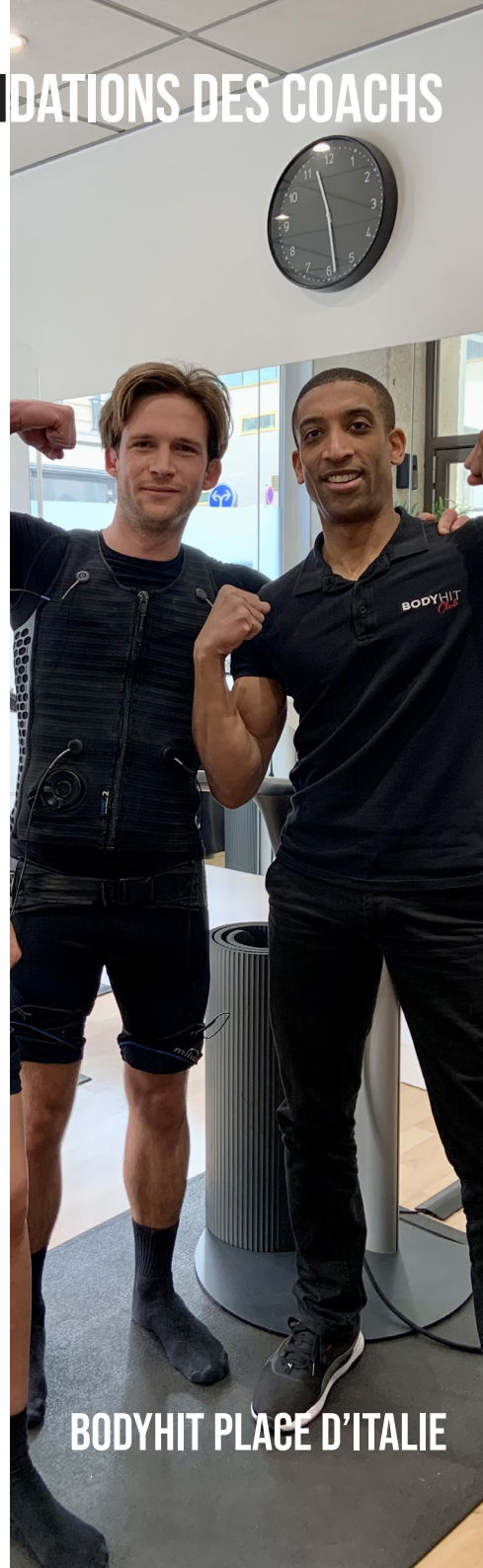
Une bonne routine sportive, comme celle mise en place par **BODYHIT** avec ses abonnements de 4 ou 6 séances par mois pendant 3 mois, vous permet d'augmenter vos dépenses caloriques journalières pour provoquer une perte de poids et sculpter votre corps.

Et n'hésitez pas demander à votre coach de travailler plutôt le haut du corps, ou le bas ou le corps dans sa globalité, c'est ça la beauté du coaching personnalisé.

Il s'adapte à vos objectifs, vos envies et votre forme physique.

Enfin, il a été prouvé que la régularité, la constance et la détermination apportent un résultat harmonieux qui tient dans la durée.

Si vous voulez un corps harmonieux et tonique, vous savez ce qu'il vous reste à faire !



BODYHIT PLACE D'ITALIE

NOUVELLE

FORMULE

3 MOIS

PARFAITE

AVANT L'ÉTÉ

BODYHIT



PARTIE 4 : LES RECOMMANDATIONS DES COACHS

Il y a mille conseils qu'un coach **BODYHIT** peut vous prodiguer, mais l'un des plus importants est celui de la bienveillance envers vous-même.

LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI

La bienveillance envers soi est une posture à développer pour avoir une meilleure relation avec soi et les autres.

C'est savoir prendre soin de soi, de sa santé intérieure et mieux se connaître.

Cela implique de faire preuve de compréhension, d'ouverture et de gentillesse face à ses échecs, ses erreurs et ses difficultés personnelles.

C'est grâce à cette attitude positive et bienveillante que vous réussirez à perdre du poids, plus facilement.

Que les choses soient dites car on est entre nous... On met des mois à grossir, on met donc des mois à maigrir. Et comme il n'y a toujours pas de recette miracle, alors préparons cette reprise en main ensemble, avec vos coachs, en bonne intelligence et respect de votre corps et esprit.

Cela prendra peut-être du temps mais vous obtiendrez un résultat durable sans subir l'effet yoyo d'une perte trop rapide et bien trop frustrante.



BODYHIT

PARTIE 4 : LES RECOMMANDATIONS DES COACHS

LE BON RATIO

Vous l'avez saisi maintenant, la méthode **BODYHIT** militera toujours contre les régimes drastiques qui nuisent au corps et à l'esprit.

Tout repose sur son état d'esprit face à la nourriture et la relation que l'on entretient avec soi et son corps.

Le résultat devient durable à partir du moment où l'on se décide de faire ami ami avec soi et que l'on allie son corps, son cerveau et son estomac !

Un bon rééquilibrage alimentaire est à l'image de la vie, c'est à dire rarement linéaire... aussi, il faut que vous ayez compris cette équation qui vous permettra de tenir dans la durée : «80% sain et 20% de moins sain».

Ré-équilibrer son alimentation ne doit pas rimer avec la fin de votre vie sociale, d'autant que ces moments de vie sont nécessaires pour le plaisir des papilles ainsi que le bien être mental.

Il permet d'éviter la frustration et le craquage donc de tenir ses engagements dans la durée.

Attention à ne pas se goinfrer non plus, mais se laisser tenter par des plats ou desserts qui vous feront plaisir, en toute modération quand même !



BODYHIT



COACH

BODYHIT BESANÇON

PARTIE 4 : LES RECOMMANDATIONS DES COACHS

HYDRATEZ-VOUS

Boire six à huit verres de 250 ml d'eau par jour aidera votre organisme. Cette quantité variera selon le climat dans lequel vous vivez et de votre activité physique de la journée.

D'ailleurs, saviez-vous que l'hydratation est le premier réflexe à avoir pour avoir un ventre plat ?

Boire de l'eau (et non des sodas, bien sûr) aide vos intestins à mieux travailler mais attention, pas d'un coup ! Buvez par petites gorgées tout au long de la journée.

PRÉPAREZ VOTRE PEAU AU SOLEIL

Il serait dommage de travailler sa silhouette sans prendre le temps de soigner sa peau !

Là encore, c'est une question de préparation et l'alimentation peut vous être d'une grande aide.

Pour afficher une peau hâlée, consommez des aliments riches en bêta-carotène, car ce macronutriment prépare votre peau au soleil et la protège.

Votre peau absorbe mieux les rayons du soleil et vous donne bonne mine. Préférez les carottes crues, le persil, la mâche ou encore les abricots secs qui en sont riches.



PARTIE 4 : LES RECOMMANDATIONS DES COACHS

DORMEZ

La fatigue n'est pas qu'un moment désagréable, elle est surtout nocive pour votre santé. Ce que l'on sous-estime souvent, c'est l'impact du manque de sommeil dans son quotidien.

Dormez au minimum 6h à 8h par nuit, et vous verrez la différence sur votre teint, sur votre humeur, sur vos envies alimentaires et même sur votre perte de masse graisseuse...

MISEZ SUR LE FROID

Vous pouvez également accompagner vos efforts avec des soins minceur efficaces, non chirurgicaux et sécurisés, comme la cryolipolyse.

Cette technique non-invasive redensifie & renouvelle en profondeur votre activité cellulaire à travers les sous-couches de votre peau.

Elle sculpte la silhouette et raffermisse votre peau (en complément d'une alimentation et d'un mode de vie sain comme vos séances d'électrostimulation **BODYHIT**).

Dès la 1ère séance, avec des résultats visibles dès 4 semaines et définitifs à 8 semaines. Retrouvez toutes les informations sur **www.bodyhit.fr**





**MINCIR
PAR LE FROID
AVEC LA**

cryolipolyse

BODYHIT



If not, arm yourself with a paper towel and be ready to wipe.

In the photo of the Raspberry & Vanilla Lollipops, the ice cream was poured directly into the glasses after being made, and it was left to freeze until solid.

When the shot glasses came out of the freezer, they got frosty

These Raspberry & Vanilla Lollipops are still in shot glasses, showing frost, to indicate they were frozen.
f3.5, ISO 125, 100mm, Macro L

For the photo of Pineapple S... because the art director had a frosted or dewy look. Yet I... in the... the... the...

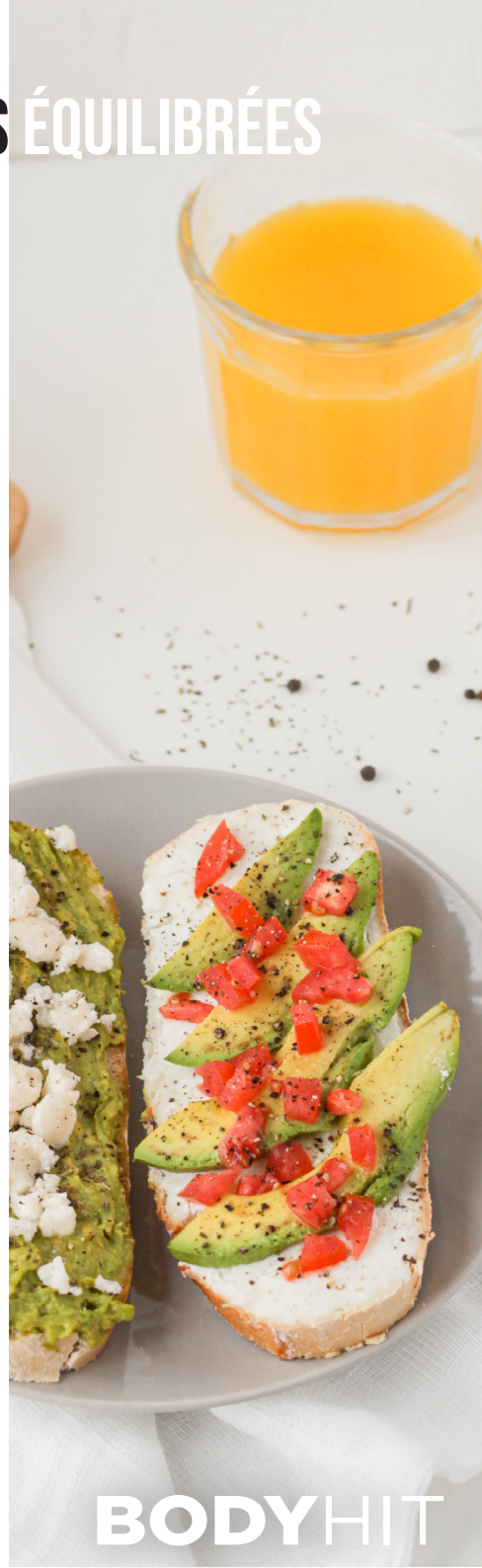
PARTIE 3 : DES RECETTES ÉQUILIBRÉES

Vive les plats faits maison ! S'il est vrai que c'est un certain gain de temps, les plats industriels ne sont pas forcément bons pour la santé.

Avec un peu d'organisation, cuisiner chez soi est possible et surtout, tellement meilleur !

Voici des exemples de recettes à la fois délicieuses et légères, utilisant les légumes de saison :

- Taboulé quinoa
- Gâteau de courgettes
- Salade fraises, courgettes, feta
- Salade de lentilles, asperges et burrata
- Gaspacho de courgette au curcuma
- Ailes de poulet aux deux citrons
- Bar au fenouil
- Ceviche de loup
- Brochette de poulet mariné
- Shakshuka
- Clafoutis minceur
- Fruits grillés à la plancha
- Granite de fraises
- Glace au yaourt & fruits rouges





TABOULÉ QUINOA

INGREDIENTS :

200 g de quinoa blanc
16 tomates cerises
1 petit concombre
2 oignons nouveaux

3 bouquets (coriandre, menthe, persil)
1 citron bio
3 cas d'huile d'olive fruitée
sel

PREPARATION :

1. Rincez le quinoa sous un filet d'eau, dans une passoire fine, en remuant jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit transparente. Mesurez le quinoa et l'eau de cuisson : 1 mesure de quinoa pour 1 mesure 1/2 d'eau.
2. Versez le quinoa dans une casserole, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Laissez frémir 15 mn jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Rincez et coupez les tomates en 6 quartiers. Rincez le concombre, ôtez les graines et coupez-le en cubes. Pelez les oignons et hachez-les. Rincez les herbes, éliminez les tiges et ciselez les feuilles.
4. Retirez le quinoa du feu, versez-le dans un saladier et refroidissez-le en l'aérant avec une fourchette.
5. Ajoutez tomates, oignons, herbes et huile. Lavez le citron, essuyez-le et râpez finement la moitié de son zeste au-dessus du saladier. Coupez-le et pressez son jus dans le saladier. Mélangez, salez, poivrez et réservez quelques heures au frais.



GATEAU DE COURGETTES

INGREDIENTS :

2,5 kg de courgettes bien fermes	1 cuillère huile d'olive
3 à 4 oeufs	1/2 cas de piment d'espelette
3 gousses d'ail	1 bouquet de basilic

PREPARATION :

1. Lavez et séchez les courgettes. Coupez 2 courgettes en rondelles de 1 cm d'épaisseur et faites-les revenir avec un peu d'huile dans une sauteuse sur les 2 faces pour les dorer. Egouttez-les et placez-les sur un papier absorbant.
2. Coupez les courgettes restantes en 4 dans leur longueur, puis en dés et mettez-les dans la sauteuse avec l'ail pelé, dégermé et écrasé (ajoutez éventuellement 1 cas d'huile d'olive).
3. Faites-les revenir sur feu vif en remuant. Versez 2 cas d'eau, salez et poivrez et laissez cuire 15-20 mn, le temps de laisser s'évaporer le jus de cuisson. Lavez et effeuillez le bouquet de basilic.
4. Mixez les courgettes (sans eau) avec le basilic et le piment d'Espelette. Ajoutez à la purée obtenue les œufs un à un. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.
5. Versez de l'eau dans la lèchefrite et préchauffez le four sur th. 6/180°. Rangez les rondelles de courgettes dans un plat à four huilé et versez la purée par-dessus. Faites cuire au four au bain-marie 50-60 mn. Servez tiède ou froid.



SALADE FRAISES, COURGETTES, FETA

INGREDIENTS :

300 g de fraises	3 cl de vinaigre de riz
2 courgettes moyennes	1 cac de miel
125 g de feta	1/2 cac de sel
1 laitue	2 cac de graines de pavot
75 g de pousses d'épinards	5 cl huile d'olive
5 feuilles de menthe émincées	sel

PREPARATION :

1. Rincez et équeutez 200 g de fraises. Coupez-les en deux, réservez. Lavez la salade et les pousses d'épinards. Lavez les courgettes et taillez-les en lamelles à l'aide d'un économe. Répartissez dans quatre bols la salade, les pousses d'épinards, les courgettes et les fraises.

2. Coupez la feta en cubes. Mélangez avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et la menthe. Salez.

3. Mixez dans un autre bol, à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender, le reste des fraises, 4 cl l'huile d'olive, le vinaigre de riz, le miel et le sel. Saupoudrez quelques graines de pavot et remuez.

4. Versez cette vinaigrette sur les salades et parsemez de graines de pavot.



SALADE DE LENTILLES, ASPERGES ET BURRATA

INGREDIENTS :

250gr de lentilles beluga déjà cuites	1 poignée de petits pois frais
Huile d'olive & 3 cs vinaigre de cidre	1/2 citron confit
le jus d'une orange bio et son zeste	quelques brins de coriandre
fleur de sel & poivre	une poignée de roquette
2 échalotes émincées	50gr de pistaches concassées
1 botte d'asperges vertes fines	1 burrata

PREPARATION :

1. Epluchez et émincez les échalotes et placez-les dans un bol avec 3 cs de vinaigre d'ail des ours et la moitié du jus d'orange. Mélangez et réservez. Rincez les asperges. Coupez les bouts puis coupez en fines rondelles les queues. Coupez les têtes d'asperges en deux sur la longueur puis faites-les dorer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et une belle pincée de fleur de sel. Réservez.

2. Incorporez les rondelles crues d'asperges aux lentilles dans un plat. Parsemez du zeste d'orange et versez le restant de jus. Mélangez. Ajoutez les petits pois frais crus. Coupez finement le citron confit et placez-le sur le tout. Incorporez les têtes d'asperges. Ajoutez de l'huile d'olive au mélange vinaigre/échalotes. Versez petit à petit ce mélange. Concassez les pistaches et parsemez la salade avec les morceaux. Ajoutez quelques feuilles de roquette et de coriandre hachée.

3. Coupez la burrata en morceaux puis placez-les. Sel & de poivre.



GASPACHO DE COURGETTE ET AU CURCUMA

INGREDIENTS :

500 g de courgettes jaunes	1 citron
1 oignon nouveau	1 cuillère(s) à café de curcuma
2 brins de thym frais	10 cl d'eau
2 brins de basilic	1 pincée de sel
5 cl d'huile d'olive vierge extra	1 pincée de poivre noir moulu
2 cl de vinaigre balsamique	

PREPARATION :

1. Rincez et coupez en tronçons les courgettes. Émincez l'oignon. Lavez et effeuillez le thym et le basilic.
2. Pressez le citron. Réservez quelques feuilles de basilic et de thym et quelques rondelles d'oignon. Mixez finement tous les ingrédients, et placez le gazpacho au frais 1 h.
3. Servez bien frais avec quelques gouttes d'huile d'olive, des feuilles de basilic et de thym et quelques rondelles d'oignon nouveau.



AILES DE POULET ET AU DEUX CITRONS

INGREDIENTS :

12 ailes de poulet	2 cs de coriandre
2 gousses d'ail	1 cc d'huile de tournesol
1 citron jaune	Sel, poivre
1 citron vert	

PREPARATION :

1. Découpez les ailes du poulet en deux. Dans un plat un peu profond et non-oxydable, mélangez les zestes de citrons, le jus, l'huile, l'ail, la coriandre et le sel. Ajoutez les ailes de poulet et remuez pour bien mélanger. Couvrez et mettez toute une nuit au réfrigérateur.
2. Préchauffez le four modérément, à 210°C, et enduisez la plaque du four d'un peu d'huile.
3. Disposez les ailes de poulet sur la plaque, et faites-les cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Sortez-les du four et mettez-les 3 à 5 minutes sous un grill chaud, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées, en les retournant de temps en temps. Servez chaud.



BAR AU FENOUIL

INGREDIENTS :

2 bars
2 fenouils
5 cs d'huile d'olive
2 citrons jaunes
2 cs d'apéritif anisé
sel, poivre

PREPARATION :

1. Demandez à votre poissonnier de vider les bars sans les écailler et de pratiquer deux ou trois entailles de chaque côté des poissons. Badigeonnez l'intérieur des poissons au pinceau avec l'huile d'olive et une cuillère à soupe de pastis. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 210°C (th 6).
2. Lavez le fenouil. Séparez les pluches des bulbes. Passez le bulbe dans le jus d'un citron avant d'en garnir le ventre des poissons. Versez 3 cuillérées à soupe d'huile dans le fond d'un grand plat à four.
3. Placez les poissons, arrosez-les d'une cuillerée à soupe de pastis et d'un demi-verre d'eau. Enfourez 30 minutes.
4. Arrosez de temps en temps avec le jus d'un citron.
À la fin de la cuisson, ajoutez les pluches fraîches de fenouil.



CEVICHE DE LOUP

INGREDIENTS :

600 g de filets de poisson blanc (daurade, loup cabillaud), sans peau ni arêtes
1 noix de gingembre
1 gros piment doux
1 petit piment fort
le jus de 3 citrons verts

Pour servir :

16 brins de coriandre
1 oignon violet
1 citron vert
1 filet d'huile d'olive
sel, poivre

PREPARATION :

1. Rincez les filets de poisson, épongez-les et coupez-les en petits cubes. Pelez le gingembre et hachez-le très finement. Rincez les piments et coupez-les en rondelles.
2. Mettez le poisson dans un saladier et arrosez-le de jus de citron. Ajoutez gingembre et piments et mélangez. Laissez mariner 1 h au moins au réfrigérateur, en mélangeant de temps en temps.
3. Rincez la coriandre, essorez-la et éliminez les tiges. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Égouttez les cubes de poisson marinés et mettez-les dans un plat creux. Ajoutez sel, poivre, huile d'olive, oignon, coriandre et mélangez.
4. Répartissez le poisson dans six assiettes et servez accompagné de citron vert en quartiers : vous pouvez ajouter encore quelques gouttes de jus sur le poisson au moment de déguster.



BROCHETTES DE POULET MARINÉ

INGREDIENTS :

450gr de blancs de poulet
250gr de yaourt grec nature
1 gousse d'ail
2 cm de gingembre frais
1/2 cas de ras el Hanout
1 citron jaune bio
1 orange bio

2-3 oignons nouveaux
3 pêches
Coriandre fraîche

PREPARATION :

1. Coupez les blancs de poulet en morceaux et placez-les dans un plat. Dans un bol mélangez le yaourt, 1 gousse d'ail émincée, le gingembre coupés en morceaux fins, le ras el hanout, le zeste et le jus de citron, le jus de l'orange, les oignons coupés et du sel et du poivre.
2. Versez ce mélange sur le poulet et faites en sorte de bien recouvrir tous les morceaux.
3. Couvrez et laissez reposer au moins 20min.
4. Lavez et coupez les pêches en tranches de 2-3cm. Répartissez le poulet et les tranches de pêche sur 4 brochettes.
5. Faites-les griller en les tournant régulièrement. Servez-les avec une salade de saison.



SHAKSUKA

INGREDIENTS :

- | | |
|-----------------|------------------------------------|
| 6 tomates | |
| 1 poivron rouge | 4 oeufs |
| 1 poivron vert | 1 cuillère à café de ras el hanout |
| 1 poivron jaune | huile d'olive |
| 3 gousses d'ail | |
| 1 gros oignon | |

PREPARATION :

1. Émincez l'oignon et écrasez l'ail. Épluchez les tomates, pour ce faire : faites bouillir une casserole d'eau, une fois à ébullition, plongez-y les tomates pendant 20s et sortez-les. Retirez la peau et coupez-les en gros morceaux.
2. Ensuite, épluchez les poivrons, pour ce faire : placez-les 15 min sous le grill du four, puis retirez la peau. Coupez les poivrons épluchés en lamelles.
3. Versez un petit filet d'huile d'olive dans une cocotte, et mettez l'oignon et l'ail à dorer à feu léger. Une fois les oignons et l'ail bien colorés, ajoutez les tomates et les poivrons dans la cocotte, saupoudrez le ras el hanout, assaisonnez, et laissez mijoter entre 20 et 30 min.
4. Une fois la cuisson terminée, cassez les oeufs sur les légumes et laissez cuire quelques minutes pour que les oeufs se tiennent, et c'est prêt !



CLAFOUTIS MINCEUR

INGREDIENTS :

400 g Rhubarbe
100 g Farine
40 g édulcorant
0,5 sachet Levure chimique
3 Oeufs
20 cl Lait écrémé
20 g Beurre

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 210° C.
2. Dans un saladier, mélangez l'édulcorant, la farine, et la levure. Ajoutez les œufs un à un, le beurre fondu, puis le lait. Mélangez, puis ajoutez les morceaux de rhubarbe.
3. Versez le tout dans un plat à gratins beurré et fariné, puis enfournez pour 30 min.

Vous pouvez ajouter des épices comme de la cannelle, du gingembre pour un dessert encore plus corsé.



FRUITS GRILLÉS À LA PLANCHA

INGREDIENTS :

- 1 Pêches blanches
- 1 Nectarines
- 1 Abricots
- 1 Bananes
- 15 g Beurre
- 0,5 Citron jaune
- 1 cuil. à soupe Cassonade blonde

PREPARATION :

1. Lavez sans les peler les pêches, les nectarines et les abricots, puis essuyez-les délicatement. Coupez-les en quartiers, dénoyotez-les. Pelez les bananes et coupez-les en grosses rondelles.
2. Faites chauffer une plancha (ou une poêle), ajoutez les fruits, puis la noix de beurre au centre (évitiez de placer le beurre en premier, pour limiter les risques de le faire brûler).
3. Faites griller les quartiers de fruits en les retournant rapidement, plusieurs fois, à la spatule, de manière à les ramener constamment dans le beurre grésillant.
4. Poudrez les fruits de cassonade blonde, prolongez la cuisson 30 secondes, jusqu'à légère caramélisation. Arrosez d'un filet de jus de citron à l'envoi, pour rehausser les saveurs.



GRANITÉ À LA FRAISE

INGREDIENTS :

600 g de fraises.
25 feuilles de verveine
100 g de sucre

PREPARATION :

1. Placez 10 cl d'eau et le sucre dans une casserole, faites chauffer jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez les feuilles de verveine (gardez-en 8 à 10 pour le dressage), éteignez le feu et laissez infuser 10 mn.
2. Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en morceaux puis mixez-les en purée fine.
3. Retirez les feuilles de verveine du sirop. Ajoutez les fraises au sirop.
4. Versez le tout dans un plat en verre, placez-le au congélateur au moins 5 h en grattant à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette. Servez le granité parsemé de feuilles de verveine fraîche.



GLACE AU YAOURT & FRUITS ROUGES

INGREDIENTS :

- 4 cuillères à soupe de miel liquide
- 500g de yaourt grec à la vanille
- 125g de myrtilles
- 125g de framboises
- quelques feuilles de menthe (facultatif)

PREPARATION :

1. Mixez la moitié des myrtilles puis versez la purée dans un contenant. Ajoutez 2 cuillères à soupe de miel, mélangez et réservez. Faites de même avec les framboises.
2. Remplissez les moules à glace en jouant sur la variété : purée de myrtilles et yaourt en mélangeant légèrement avec le manche d'une petite cuillère, myrtilles entières et yaourt, framboises entières et yaourt, purée de framboises et yaourt, purée et fruits entiers et yaourt etc.
3. Vous pouvez, si vous le souhaitez, ajoutez quelques feuilles de menthe ciselées.
4. Placez un bâtonnet au centre de chaque glace et mettez le tout au congélateur au moins 4h. Démoulez les glaces et dégustez de suite !



WWW.BODYHIT.FR