BODY & SOUL BODYHIT





FINIR L'ANNÉE EN BEAUTÉ

Alors c'était comment votre année 2022 ? Vous diriez « Super », « Plutôt ok » ou « Moyen bof » ? Telle une rétrospective au cinéma, rien n'est tout noir ou tout blanc.

Il faut dire aussi que l'on est verni en termes de news anxiogènes et de pronostics moroses partout dans le monde. Il serait presque plus facile de se laisser submerger par ce sentiment mélancolique, aux couleurs sombres que de voir la vie en rose...

Dans un monde où l'on entend parler d'inflation, de la fin de l'abondance entre autres « réjouissances » que l'on nous prépare, comment rester positif, voire optimiste ?

Et si finalement, on concentrait toute notre attention sur l'immensément petit plutôt que l'immensément grand où l'on a si peu de contrôle ? Un peu comme si l'on attachait son regard sur tous les petits détails d'un tableau plutôt que la scène complète... Apparaitrait à vous toute la beauté du monde.

Car la beauté est partout, au point d'être un des seuls repères stables et constants dans ce monde devenu plus volatile, incertain, complexe et ambiguë que jamais!

Seule la beauté est immuable et rend le monde supportable. Si vous comprenez cela, le monde autour de vous change en un battement de coeur. La période de Noël est un hymne à la beauté, ravivant de mille feux la joie dans nos coeurs.

Renouons avec notre flamboyance et regardons ces 12 mois passés au travers de ce prisme qui magnifie notre vie : la beauté sous toutes ses formes et ses couleurs !

Toute la team **BODYHIT** vous souhaite d'excellentes fêtes auprès de vos proches et de finir cette année en beauté!

Votre Team **BODYHIT**



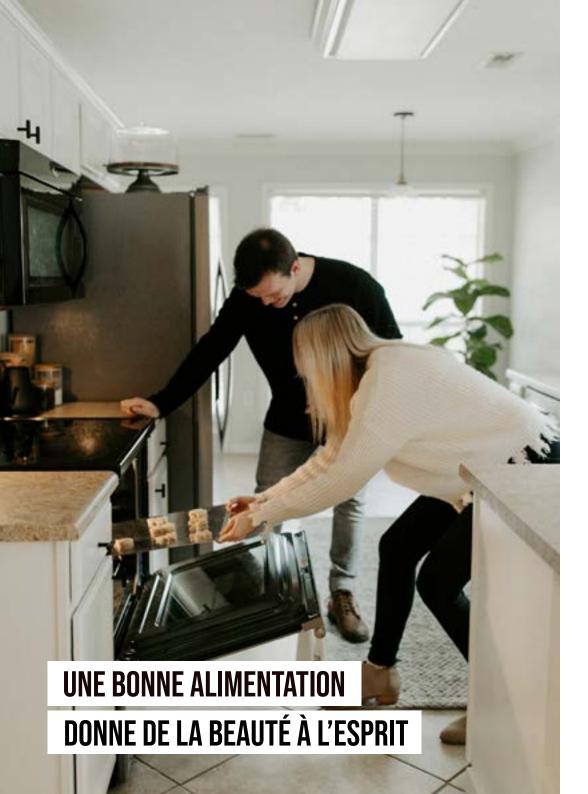
SOMMAIRE

PARTIE1: LA BEAUTÉ EST DANS L'ASSIETTE

- L'UTILISATION DE PRODUITS FRAIS ET DE QUALITÉ
- UNE ALIMENTATION VARIÉE
- UN ÉQUILIBRE ENTRE PROTÉINES, LIPIDES ET GLUCIDES
- LES ALIMENTS BEAUTÉ
- APRÈS LE BON, LE BEAU!

PARTIE 2 : LES RECETTES SPÉCIALES NOËL

- ENERGY SHOT AU GINGEMBRE
- SMOOTHIE KIWI, ORANGE, BANANE ET CRESSON
- COCKTAIL MIMOSA ROYAL
- VELOUTÉ POTIMARRON ET LAIT D'AMANDE
- VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT AUX CHÂTAIGNES
- CHAPON DE NOEL REVISITÉ
- POÊLÉE DE CHORIZO ET PATATES DOUCES
- POULET CARAMÉLISÉ AU MIEL ET CAROTTES RÔTIES
- FRITTATA AUX CHAMPIGNONS
- NOIX DE SAINT-JACQUES AU VIN BLANC
- FONDANT AU CHOCOLAT, NOIX ET BETTERAVE, SANS BEURRE NI FARINE
- TIRAMISU À LA CRÈME DE MARRON
- SABLÉS AUX ÉPICES
- PUDDING CHIA GRENADE



PARTIE 1 : LA BEAUTÉ EST DANS L'ASSIETTE

L'UTILISATION DE PRODUITS FRAIS ET DE QUALITÉ

Les bienfaits des produits frais sur l'organisme ne sont plus à prouver.

Consommer des fruits et légumes de manière régulière prévient certaines maladies.

En plus d'ajouter des couleurs à vos assiettes, ces produits contiennent plusieurs nutriments capables de renforcer votre système immunitaire et ainsi vous aider à rester en bonne santé.

Riches en minéraux et en vitamines, les fruits et légumes contribuent à l'amélioration de votre santé au quotidien.

LES ATOUTS DES FRUITS FRAIS

Les fruits contiennent ces éléments en grande quantité, ce qui leur permet de limiter l'oxydation des cellules humaines.

Consommer beaucoup de fruits est la meilleure façon de lutter contre le vieillissement cellulaire.

Ce dernier est souvent engendré par les agressions internes et externes comme le stress, la pollution et la prise de certains médicaments.

Les fruits comme les légumes aident également dans les projets de perte de poids grâce à leur densité calorique particulièrement faible.



S'HYDRATER AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

La teneur en eau des fruits et légumes repousse la sensation de faim, ce qui vous évitera de grignoter durant la journée.

Résultat : votre peau est plus brillante et vous vous débarrassez progressivement d'un excès de poids indésirable.

L'idéal est de bien choisir les produits frais pour faire les courses.

DES BIENFAITS POUR VOTRE SANTÉ

Il faut toujours privilégier les fruits et les légumes de saison. D'une part, parce qu'ils mûrissent au soleil et donc contiennent davantage de vitamines et de minéraux.

D'autre part, parce qu'ils sont récoltés à maturité, ce qui les rend encore plus savoureux.

Il est donc préférable d'acheter des produits de saison et non des fruits et légumes cultivés sous serre, moins savoureux avec une valeur nutritionnelle moindre.

LES LÉGUMES DE SAISON

- Bette ou Blette
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Céleri branche
- Céleri rave
- Chou de Bruxelles
- Chou Chinois
- Chou-fleur



- Chou pommé, vert
- Chou rouge
- Citrouille
- Courge
- Crosne
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre
- Potimarron
- Potiron
- Radis noir
- Salade : batavia, laitue, scarole
- Salsifis
- Topinambour

LES FRUITS DE SAISON

- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Coing
- Datte
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Kumquat
- Mandarine
- Marron
- Noix
- Orange
- Pamplemousse rose
- Poire
- Pomme

Sachez que si le bonheur est dans le pré, alors la beauté est dans votre assiette!





AVOIR UNE ALIMENTATION VARIÉE

« Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées » peut-on lire sur le site du Programme National Nutrition Santé (PNNS) soutenu par le Ministère de la Santé et Santé Publique France.

L'objectif premier est de couvrir les besoins nutritionnels par une alimentation saine, et donc de consommer suffisamment de glucides, de lipides, de protéines, de vitamines et de minéraux.

Une alimentation variée et équilibrée est importante pour être en bonne santé mais aussi pour le bien-être.

En effet, cela englobe aussi le rapport psychologique que l'on a avec la nourriture.

S'imposer des interdits alimentaires n'est jamais la solution. L'alimentation consciente et le plaisir doivent passer au premier plan.

Même si un aliment est sain, il ne peut à lui seul fournir tous les micro et macronutriments dont un corps a besoin. C'est pour cette raison qu'il est fortement déconseillé de toujours manger la même chose.

En cette période de Noël, gardons à l'esprit la nécessité de varier son alimentation et de rester dans des proportions raisonnables.



UN ÉQUILIBRE ENTRE PROTÉINES, Lipides et glucides

Une alimentation équilibrée est variée et riche en couleurs. Elle est importante pour pour être en bonne santé mais aussi pour le bien-être.

Manger équilibré veut dire profiter de la diversité des aliments et de les consommer dans les bonnes quantités.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Quand on ne sait plus quoi manger, dans quelle proportion ni quelle association d'aliments, il peut être intéressant de se référer à la pyramide alimentaire.

Saviez-vous qu'en Allemagne, le Centre fédéral de nutrition a établi une pyramide alimentaire portant le nom de « aid ».

Elle indique de manière exacte comment nous devrions se nourrir :

- abondamment
- modérément
- et occasionnellement

Ainsi que le nombre de portions que l'on devrait manger et les aliments que nous devrions consommer.

Les aliments sont divisés en 8 groupes, eux-mêmes situés sur 6 niveaux.

La base de la pyramide est représentée par les boissons. Bien évidemment, ne sont représentées que les variantes saines telles que l'eau ou les jus de fruits/légumes purs.



Au second niveau, on trouve les fruits et les légumes ; en termes de quantités, la consommation des légumes devrait être privilégiée.

Le niveau qui suit est celui des produits d'origine végétale, tels que les céréales.

Au quatrième niveau, nous avons les denrées d'origine animale, telles que le lait et les autres produits laitiers, ainsi que la viande, la charcuterie, les œufs et le poisson. Bien sûr, les aliments de cette catégorie sont à consommer avec modération.

Suit ensuite le niveau comprenant les huiles et autres graisses.

Le dernier niveau formant la pointe de la pyramide est celui des sucreries, des encas et de l'alcool. Ces aliments et boissons, bien que séduisants, ne devraient pas être consommés, ou alors, en très petites quantités.

Pour avoir une idée des quantités, c'est très simple : chaque niveau équivaut au nombre d'une portion.

Par exemple, il est recommandé de consommer 3 portions de légumes et 2 portions de fruits quotidiennement.

En résumé :

- une petite portion de friandises
- 2 portions d'huiles & graisses
- 3 portions de lait ou de produits laitiers, en plus d'une portion de viande, etc.
- 4 portions de produits céréaliers
- 5 portions de fruits & légumes
- 6 portions à boire





Vous voyez, pour bien se nourrir, il n'est pas toujours utile de calculer ses calories ou de peser tout ce que l'on met dans son assiette. Le bon sens, la modération et ce BODY&SOUL fait le reste!

Bannir certains aliments d'une alimentation pourrait entraîner des carences.

Cependant, pour certains d'entre eux la modération est recommandée. Pour commencer, un régime adapté se fait de manière globale : des excès peuvent être compensés sur d'autres jours.

Il faut ensuite tenir compte de certains critères comme le sexe, l'âge et la taille.

D'autres éléments dont l'activité physique et sportive sont également importants.

L'alimentation doit s'adapter aux états physiques de la personne comme la grossesse ou une maladie.

Manger à table assis, prendre son temps, bien mastiquer ou encore éviter le grignotage sont des principes qui participent à une alimentation équilibrée.

TROIS REPAS DANS LA JOURNÉE

Alors, je vous entends d'ici... « Et le jeûne intermittent alors ? et le régime chronodiet ? etc. »

L'alimentation reste avant une question très personnelle et ce qui me correspond ne vous correspond peut-être pas.

Trois repas par jour sont la base la plus répandue d'une alimentation variée et équilibrée.





Chacun d'entre eux permet l'apport d'éléments nécessaires comme les vitamines, minéraux, protéines, fibres et oméga.

- 1. Le petit déjeuner est particulièrement important. Il représente 20 à 25 % des apports énergétiques journaliers.
- 2. Le repas de midi est composé de 3 parties. L'entrée permet de consommer des légumes, crus ou cuits. Le plat principal comporte les protéines animales (viande, poisson, œuf...) ou végétales accompagnées de légumes et / ou de féculents. Pour le dessert, on privilégie les fruits et les produits laitiers.
- 3. Le dîner doit être léger, il représente 25 à 30 % des apports énergétiques journaliers.

LES ALIMENTS BEAUTÉ

Trouver des secrets de beauté dans l'assiette autant que dans la salle de bain ?

Et oui, nous pouvons compter sur les aliments de beauté comme sur les produits de beauté pour faire du bien à notre peau, et tout le reste du corps!

La nourriture que vous mangez contribue directement à vous embellir, à plus grande échelle encore que tout ce que vous pourrez vous mettre sur la peau.

Car n'oublions pas la beauté commence à l'intérieur pour se voir à l'extérieur, et manger sain y contribue largement.

Alors vous rêvez d'avoir une belle peau, un teint frais, des cheveux brillants, une silhouette affinée... mangez mieux!



POUR UNE PEAU PLUS DOUCE :

Pour que la peau ne s'assèche pas et reste douce, il faut bien la nourrir, en misant sur les bonnes graisses (oméga 3, oméga 6) et l'hydrater en buvant beaucoup (eau, tisanes, soupes ...).

Il faut également manger davantage de fruits et des légumes, connus pour regorger d'eau.

Au menu pour un apport en oméga 3 & 6:

- de l'avocat
- des huiles végétales : olives, colza, pépins de raisins..
- des oléagineux : noix (cajou, pécan), graines (tournesol, courge , sésame..), des pignons de pins et des olives.
- de la mâche
- du concombre
- des tomates

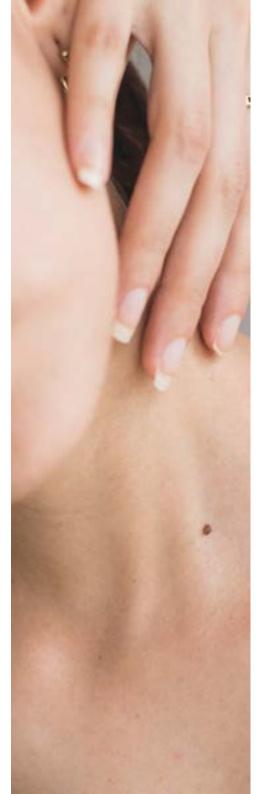
POUR UN TEINT DE POUPÉE

Saviez-vous que l'ennemi numéro 1 de votre joli teint est la carence en fer, ak l'anémie.

Non seulement l'anémie engendre son lot de symptômes désagréables comme la fatigue, mais cela laisse également apparaître un teint terne, gris et de vilaines cernes.

Raison pour laquelle il est fondamental de se sourcer en aliments riches en fer, que ce soit d'origine animale ou végétale.

Pour avoir une peau au teint éclatant de bonne santé, vous pouvez compter sur le béta carotène, le pigment naturel orangé qui colore les carottes.



Si la tradition fait croire aux enfants que les carottes rendent gentils... elles sont un réel facteur de bonne mine.

Le béta carotène est transformé par l'organisme en vitamine A, qui assure la souplesse et l'élasticité de la peau.

Pour un apport en fer :

- Lentilles (brune, vertes, corail ..)
- Tofu
- Chou kale
- Cacao
- Graines de sésame
- Ortie
- Des plantes aromatiques (menthe, persil, romarin..)

N'oubliez pas qu'il est préférable de boire du thé en dehors des heures des repas, car la théine détruit le fer qui vient d'être absorbé par notre organisme.

Pour un apport en béta-carotène :

- Carotte
- Courge
- Persil frais
- Epinards
- Spiruline

POUR PLUS DE SOUPLESSE

Autant, on est d'accord à vieillir (en avonsnous le choix de toutes les façons !), autant que l'on puisse vieillir élégamment et avec panâche!

Préserver sa peau du vieillissement cutané, en repoussant l'apparition des ridules puis des rides est une vraie mission.





Oubliez le bistouri, optez pour le pouvoir anti oxydant de certains aliments qui permettent de lutter naturellement contre l'oxydation des cellules et donc contre leur vieillissement.

Découvrez les aliments qui ont le plus fort pouvoir antioxydant :

- les épices et les aromates : le clou de girofle, le curcuma, le cumin, le curry, l'ail, le thym, le basilic, le romarin, l'origan séché, le gingembre, le safran.
- les baies et les fruits : les framboises, les fraises, les mûres, les pommes, les abricots ou les tomates.
- les fruits secs : les baies de Goji, les cranberries, les pruneaux ou les raisins secs.
- les fruits oléagineux : les amandes, les noix, les noix du Brésil, les noix de Pécan ou encore les noisettes.
- les légumes : les brocolis, les artichauts, les choux, les poivrons ou les épinards.
- les légumes secs comme les haricots.
- les poissons, fruits de mer et crustacés : le thon rouge, le saumon, les sardines, le maquereau, les huîtres, les coquillages ou les crevettes.
- les boissons : le thé vert et le café.

Sans oublier le cacao : un ou deux carrés de chocolat noir !





APRÈS LE BON, LE BEAU!

Alors, non, nous n'allons pas vous donner des tips pour mieux prendre en photo vos assiettes pour votre compte instagram!

Ici, nous parlons de l'art de la table, l'art du dressage ou comment prendre le temps de magnifier son plat et toucher ses 5 sens...

Il n'y a rien de plus réconfortant que de manger un plat bien présenté. Et ce n'est pas seulement pour des raisons purement esthétiques, il s'agit de savoir se faire plaisir, apprécier ce moment, lui donner du temps pour que le cerveau puisse enregistrer votre ressenti pendant votre repas.

L'idéal est de faire une pause de 20 minutes, en moyenne, ou s'en rapprocher le plus possible.

Non seulement il faut se donner des pauses plus longues pour manger, il faut également s'y consacrer entièrement.

Vous voyez où je veux en venir ? Sans ordinateur, ni téléphone, ni télévision... Un moment d-é-c-o-n-n-e-c-t-é pour justement se reconnecter avec soi et/ou les autres.

Appréciez les saveurs, les textures, et concentrez-vous aussi sur la mastication et la dégustation des aliments.

D'ailleurs, ce n'est pas sans raison que les personnes en transformation physique appliquent exactement ce principe.

Très souvent, ces personnes ouvrent un compte instagram dédié, les aidant à rester motivé(e) où vous n'y verrez que des assiettes colorées et équilibrées.





Car comprenez bien, je ne parle pas ici de s'entrainer à dresser une assiette comme un chef d'un restaurant étoilé, mais de faire de belles assiettes!

Et pour y parvenir, chaque détail a son importance : la vaisselle, les couleurs, la disposition des aliments ou encore la touche déco finale...

C'est autant de temps pour que le cerveau se fasse plaisir, et qu'ensuite arrive le temps de la dégustation.

En soignant davantage le visuel de l'assiette, vous remarquerez que vous mettrez une portion plus petite.

En mettant moins de choses dans son assiette, on peut davantage jouer sur les formes, les couleurs et la présentation globale du plat.

Cela va au delà du dressage et commence aussi par la façon dont vous allez couper les légumes par exemple.

Mettre du beau dans son quotidien, décider de voir le beau dans toutes choses, c'est une ode à la vie!

À l'aube des challenges qui sont les nôtres aujourd'hui (environnementaux, climatiques, sociaux), entraîner son regard sur le beau, sur le bon permet de vivre le monde avec passion et curiosité.

Et sans même vous en rendre compte, votre attitude change et vous ressentez deux sentiments essentiels : l'enthousiasme et l'émerveillement. Et pour bon nombre, c'est exactement la magie de Noël résumée en 2 mots!



BODYHIT



PARTIE 3 : DES RECETTES ÉQUILIBRÉES

Retrouvez la magie de Noël dans votre assiette!

Mais attention, ici tout est frais, de saison.. vous verrez que cela n'est pas si chronophrage que l'on croit.

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

- Energy Shot au gingembre
- Smoothie kiwi, orange, banane et cresson
- Cocktail Mimosa royal
- Velouté potimarron et lait d'amande
- Velouté de courge butternut aux châtaignes
- Chapon de noel revisité
- Poêlée de chorizo et patates douces
- Poulet caramélisé au miel et carottes rôties
- Frittata aux champignons
- Noix de Saint-Jacques au vin blanc
- Fondant au chocolat, noix et betterave, sans beurre ni farine
- Tiramisu à la crème de marron
- Sablés aux épices
- Pudding chia grenade

Et de très belles fêtes!





ENERGY SHOT AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS:

100 g de gingembre frais bio 3 oranges entières bio 400g citron bio 500 mL d'eau

PRÉPARATION:

- 1. Mixez le gingembre épluché avec les oranges entières et le demi citron.
- 2. Ajoutez ensuite l'eau puis mixez jusqu'à obtenir un liquide fin.
- 3. Filtrez à l'aide d'un tamis. Conservez le jus au frais et consommer pur ou dans un jus de fruit si c'est trop fort.

SMOOTHIE KIWI, ORANGE, BANANE ET CRESSON

INGRÉDIENTS:

8 kiwis

4 bananes

4 oranges

1 citron vert

60 cl d'eau minérale

200 g de cresson

quelques feuilles de menthe

- 1. Lavez soigneusement le cresson et la menthe, réservez quelques feuilles. Pelez les kiwis et les bananes et coupez-les en morceaux. Pressez les oranges.
- 2. Mettez le tout dans le bol du blender et versez l'eau minérale. Mixez quelques minutes.
- 3. Pour servir, ajoutez quelques feuilles de cresson et de menthe. Dégustez.





COCKTAIL MIMOSA ROYAL

INGRÉDIENTS:

8 cl de champagne4 cl de jus d'orange frais

PRÉPARATION:

- 1. Réalisez la recette du cocktail Mimosa directement au verre.
- 2. Versez 4 cl de jus d'orange dans une flûte. Complétez alors avec 8 cl de champagne brut. Attention à verser délicatement ce dernier.
- 3. Votre cocktail Mimosa est prêt!

VELOUTÉ POTIMARRON ET LAIT D'AMANDE

INGRÉDIENTS:

1 potimarron bio

1 oignon

1 poireau

1 gousse d'ail

2 brins de thym

50 cl de lait d'amandes

1 feuille de laurier huile d'olive fleur de sel 2 pincées de quatre-épices 4 cac de purée d'amandes poivre du moulin

- 1. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Lavez et émincez le poireau en tronçons de 2 cm. Pelez l'oignon et l'ail. Rincez le potimarron et mettez-le sur une plaque de cuisson creuse avec le laurier, l'ail écrasé, l'oignon et les tronçons de poireaux. Laissez cuire 45 mn environ en arrosant régulièrement avec un peu d'eau (dès évaporation). 5 mn avant la fin de la cuisson, versez la moitié du lait d'amandes.
- 2. Récupérez l'oignon, le poireau, l'ail et le jus de cuisson (jetez le laurier), mettez-les dans un blender. Ouvrez le potimarron en deux, ôtez les graines, prélevez ¼ du potimarron que vous couperez en lamelles. Placez-les sur la plaque de cuisson, arrosez d'un filet d'huile, parsemez de thym et remettez au four 15 mn.
- 3. Mettez le reste du potimarron dans le blender avec le quatre-épices et mixez en ajoutant la purée d'amandes et un peu de lait d'amandes, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Salez à la fleur de sel, poivrez au moulin.







VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT AUX CHÂTAIGNES

INGRÉDIENTS:

400 g de châtaignes cuites 200 g de courge type butternut 100 g de céleri-rave 1 échalote

4 cas d'huile de noisette 1 l de bouillon de légumes 1 ou 2 branches de persil ou de cerfeuil

PRÉPARATION:

- 1. Pelez et ciselez finement l'échalote. Épluchez le céleri-rave et la courge, puis détaillez-les en petits cubes. Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile de noisette.
- 2. Ajoutez l'échalote et faites-la dorer 3 ou 4 mn. Ajoutez les morceaux de courge et de céleri-rave et les châtaignes. Enrobez-les bien de matière grasse.
- 3. Versez le bouillon de légumes, rectifiez l'assaisonnement, couvrez et laissez cuire 15 mn environ. Mixez en ajoutant le liquide de cuisson au fur et à mesure selon la consistance désirée (réservez quelques morceaux de légumes pour la déco).
- 4. Parsemez de persil ou de cerfeuil et arrosez d'huile de noisette avant de servir.

CHAPON DE NOEL RE<u>VISITÉ</u>

INGRÉDIENTS:

1 chapon 10 feuilles de kal 1 demi grenade 1 cas de moutarde 3 cas d'huile d'olive 1 cas Vinaigre de balsamique Sel & Poivre

Pour la marinade : 2 gousses Ail 3 cas Sauce soja 1 cas Miel 2 cas Ketchup 1 cas Vinaigre de balsamique Pour la marinade (suite) : 1 cac Huile de sésame 1 cac Sauce tabasco 1 cas Huile Sel & Poivre

- 1. Fouettez la sauce soja dans un saladier avec le ketchup, le miel, le vinaigre, l'huile de sésame et la sauce piquante. Ajoutez les gousses d'ail pressées, un soupçon de sel et du poivre.
- 2. Déposez le chapon dans un plat, répartir la marinade sur le chapon, couvrir et laisser mariner au moins une heure au frais. Préchauffez le four à 210°C.
- 3. Faites-le cuire 2 h 15 au four. Arrosez-le 4 fois de marinade et retournez-le. Puis laissez reposer le chapon environ 20 min à l'entrée du four éteint, sous trois couches d'aluminium.
- 4. En parallèle, retirez la peau de la grenade et préservez les grains. Enlevez la nervure centrale du kale et gardez les petites feuilles. Réalisez la vinaigrette, ajoutez la à la salade et disposer les grains de grenade dessus.
- 5. Servez le chapon dans un joli plat & la salade à coté.





POÊLÉE DE CHORIZO ET PATATES DOUCES

POULET CARAMÉLISÉ AU MIEL ET CAROTTES RÔTIES

INGRÉDIENTS:

400 g de gros chorizo 600 g de patates douces 4 feuilles de chou vert frisé 1 oignon rouge huile d'olive pluches de romarin frais roquette sel et poivre

PRÉPARATION:

- 1. Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 10 mn.
- 2. Retirez la peau du chorizo et coupez-le en morceaux. Nettoyez les feuilles de chou et ôtez la côte centrale. Déchirez-les à la main. Épluchez et émincez l'oignon.
- 3. Faites chauffer une poêle sur feu moyen. Versez un filet d'huile d'olive. Faites-y rôtir les patates douces, l'oignon et le chou pendant 5 mn, puis ajoutez le chorizo et le romarin.
- 4. Donnez un coup de feu vif avant de dresser dans un plat et de parsemer de roquette.

INGRÉDIENTS:

400 g de carottes 3 gousses d'ail 3 blancs de poulet 3 cas de miel 3 cas d'huile d'olive 2 cas de sauce soja 2 cas de graines de sésame

- 1. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Pelez les carottes et coupez-les en deux dans la longueur. Pelez et écrasez les gousses d'ail avec le plat du couteau. Coupez les blancs de poulet en lamelles de 1 cm.
- 2. Dans un bol, mélangez le miel avec l'huile d'olive et la sauce soja.
- 3. Dans un plat à four ou sur une plaque de cuisson, répartissez les carottes, les lamelles de poulet, les gousses d'ail, arrosez avec la marinade au miel, puis saupoudrez de graines de sésame, salez et poivrez au moulin. Enfournez 40 mn. Servez bien chaud.







FRITTATA AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS:

1 patate douce moyenne 1 oignon jaune 500 g de champignons (girolles, shitaké, cèpes...) 1 gousse d'ail 6 oeufs 15 cl de crème liquide entière 3 brins de thym frais 2 grandes feuilles de kale 100 g de chèvre frais huile d'olive fleur de sel poivre 5 baies

PRÉPARATION:

- 1. Pelez la patate et coupez-la en petits morceaux. Versez un filet d'huile d'olive dans un poêlon et faites dorer les morceaux avec 1 pincée de fleur de sel pendant 7-8 mn sur feu doux. Réservez.
- 2. Épluchez et émincez l'oignon. Lavez et coupez en deux les champignons. Pelez et émincez l'ail.
- 3. Faites revenir dans le même poêlon l'oignon avec 1 filet d'huile d'olive, l'ail et 1 pincée de fleur de sel. Dès que l'oignon est fondant (5-6 mn), incorporez les champignons. Ajoutez la patate une fois l'eau des champignons évaporée, puis mélangez et laissez cuire sur feu doux. Réservez.
- 4. Fouettez les oeufs dans un saladier, incorporez la crème et 1 brin de thym. Salez, fouettez de nouveau et versez ce mélange dans le poêlon. Répartissez sur la frittata de façon homogène la patate, les champignons et l'oignon.
- 5. Rincez et hachez le kale, puis ajoutez-le dans le poêlon. Laissez cuire doucement 6-7 mn. Parsemez de chèvre, du restant de thym et laissez cuire 5 mn. Saupoudrez de poivre 5 baies et servez aussitôt.

NOIX DE SAINT-JACQUES AU VIN BLANC

INGRÉDIENTS:

16 belles noix de saint-jacques 2 citrons jaunes huile d'olive

romarin frais vin blanc sec crème fraîche 1 chou-fleur 1 chou romanesco 1 cas curry

- 1. Lavez les noix de Saint-Jacques. Hachez le romarin, prélevez le zeste des citrons et pressez-les.
- 2. Dans un plat, mettez le romarin, le jus et les zestes des citrons, un peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Remuez bien. Ajoutez les noix dans la marinade et laissez reposer une heure au frais.
- 3. Débarrasser le chou-fleur de ses fleurs et prélever les fleurettes. Dans une casserole, d'eau bouillante salée, ajouter une cuillère à soupe de curry en poudre et cuire les bouquets chou fleur pendant 10 minutes. Le chou-fleur doit être cuit mais encore un peu ferme. Égoutter et laisser refroidir complètement.
- 4. Faites cuire les noix quelques minutes à la poêle. Pendant ce temps, récupérez la marinade et mettez-la à cuire dans une casserole. Faites réduire un peu et ajoutez environ deux cuillères à soupe de vin blanc. Faites réduire et filtrez la sauce au chinois.
- 5. Faites réduire encore la sauce sur feu vif, et ajoutez deux cuillères à soupe de crème fraîche. Faites chauffer sur feu fort jusqu'à ce qu'elle bouille et laissez une minute. Servez la sauce dans une saucière et servez vos noix de Saint-Jacques au vin blanc.





FONDANT AU CHOCOLAT, NOIX ET BETTERAVE, SANS BEURRE NI FARINE

INGRÉDIENTS:

200 g de chocolat pâtissier à 70 % de cacao 250 g de betterave crue 120 g de cerneaux de noix 4 oeufs 120 g de sucre 1 pincée de bicarbonate alimentaire

PRÉPARATION:

- 1. Faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie. Pelez la betterave et coupez-la grossièrement en morceaux. Mixez finement la betterave avec les noix. Réservez.
- 2. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre, ajoutez le chocolat fondu, la préparation à la betterave, le bicarbonate et une pincée de sel. Réservez.
- 3. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez délicatement au mélange précédent.
- 4. Préchauffez le four à 170°/th. 5-6. Versez la pâte dans un moule à manqué tapissé de papier sulfurisé. Enfournez 25 à 30 mn. Laissez refroidir le gâteau dans le moule avant de servir.
- 5. Parsemez de sucre glace et dégustez

TIRAMISU À LA CRÈME DE MARRON

INGRÉDIENTS:

2 oeufs 1 pincée de sel 40 g de sucre cacao 200 g de mascarpone 8 marrons glacés 20 cl de café fort 1 cas d'amaretto 20 biscuits à la cuillère 300 g de crème de marron

- 1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre. Ajoutez le mascarpone. Fouettez de nouveau. Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel.
- 2. A l'aide d'une spatule, incorporez délicatement des blancs en neige au mélange jaunes-mascarpone. Ajoutez le reste des blancs et mélangez toujours délicatement jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez 4 marrons glacés grossièrement émiettés. Versez l'amaretto dans le café.
- 3. Trempez les biscuits à la cuillère dans le café tiède. Répartissez les biscuits dans le fond de six verres.
- 4. Recouvrez-les de crème de marron. Ajoutez une couche de crème au mascarpone. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 5. Décorez le dessus avec le reste des marrons glacés émiettés. Réservez au frais au moins 6 h. Saupoudrez de cacao avant de servir.





SABLÉS AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS:

100 g de beurre bien froid 1 oeuf 1 jaune d'oeuf 200 g de farine 50 g de poudre d'amande 100 g de sucre glace1 cac de cannelle1 cac de gingembre en poudre1/4 cac de muscade en poudre4 pincées de sel

PRÉPARATION:

- 1. Coupez le beurre en dés. Battre l'œuf entier et le jaune d'oeuf dans un bol. Assemblez tous les ingrédients solides pour obtenir un mélange sablonneux. Ajoutez les œufs sans trop travailler la pâte. Formez une boule, couvrir de film alimentaire, laisser reposer 1 h au frais.
- 2. Préchauffez le four à 200° C (th. 6-7). Sur un plan fariné, étalez la pâte sur 6 mm d'épaisseur. Découpez les sablés à l'aide d'un emporte-pièce « étoile », les posez au fur et à mesure sur deux plaques à pâtisserie.
- 3. Enfournez les sablés 13-14 mn (ils doivent être légèrement dorés). Laissez refroidir complètement.

PUDDING CHIA GRENADE

INGRÉDIENTS:

200 ml de lait végétal à l'amande 100 g de graines de Chia 1 cas de miel 300 g de grains de grenade

- 1. Faites chauffer sans bouillir le lait d'amande dans une casserole. Lorsque le lait est bien chaud, ajoutez le miel et remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 2. Retirez du feu et mélangez avec les graines de chia.
- 3. Répartissez ce mélange dans 4 verrines individuels et laissez refroidir.
- 4. Répartir les grains de grenade sur le dessus et servir.



Toute l'équipe **BODYHIT** et ses 130 clubs vous souhaitent d'excellentes fêtes de fin d'année!

Profitez en pour vous reposer car nous vous préparons une reprise de folie!

Pour recevoir les meilleurs conseils de vos coachs, suivez-nous sur instagram

Instagram: @bodyhitgroup

Facebook : bodyhitgroup

A très vite,

La team **BODYHIT**

