

BODY & SOUL

by **BODYHIT**

**COMMENCER L'ANNÉE
MOTIVÉ(E) !**



COMMENCER L'ANNÉE MOTIVÉ(E)

«Je devrais m'y mettre mais je suis tellement pas motivée ! » Combien de fois avons-nous dit ou entendu cette phrase ?

Que ce soit pour accomplir une tâche, aller au sport ou encore modérer son alimentation, il y a des jours où l'on a vraiment pas envie de s'y mettre.. On sait pourtant tous très bien ce que l'on doit faire mais impossible de se lancer, on n'arrive pas à s'y mettre. On est pas motivé(e), point !

Rien à voir avec certaines de vos amies qui sont constamment sur mille projets, toujours entre 2 séances de sport.. Toujours à fond, switchant d'une activité à une autre avec facilité... à croire qu'elles sont toujours motivées ! Comme si la motivation était forcément un don du ciel, un talent qui vous échappait.

La motivation est un sentiment très agréable; une énergie qui nous pousse à faire quelque chose que l'on a envie de faire. Le problème avec la motivation, c'est qu'elle est extrêmement volatile. D'un instant à un autre, elle peut apparaître, tout comme elle peut disparaître.

La motivation vous fera démarrer, mais c'est bien votre discipline qui vous permettra de terminer. Il n'est pas réaliste de croire que vous aurez un niveau de motivation de 100% au quotidien et dans la durée.

La discipline est cette petite voix, comme une force qui vous permet d'acquérir un contrôle de vous-même et vous pousse à respecter les règles que vous vous êtes vous-mêmes fixées. La discipline n'a pas besoin d'être stricte, elle est seulement un guide.

Si vous n'êtes pas motivé(e), vous pouvez être discipliné(e). La discipline est bien plus facile à acquérir et à gérer au quotidien que la motivation.

C'est ce que l'on va découvrir ensemble dans ce nouveau **BODY&SOUL** pour vous aider en cette année 2023 à faire les bons choix !

Votre Team **BODYHIT**

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 un programme.

BODYHIT© 2023.
Tous droits réservés.



SOMMAIRE

PARTIE 1 : DE LA MOTIVATION À L'AUTO-DISCIPLINE

PARTIE 2 : PAR QUOI COMMENCER ?

PARTIE 3 : LES RECETTES SPÉCIALE DETOX

SHOT CURCUMA-GINGEMBRE

SMOOTHIE DETOX

VELOUTÉ VERT

SOUPE VERTE AUX ORTIES

TARTE POULET ARTICHAUTS

ARTICHAUTS AU BROCCIO

TAJINE D'AGNEAU AUX ARTICHAUTS ET FÈVES

ARTICHAUTS FARCIS AUX CÉRÉALES, LÉGUMES ET HERBES

SOUPE AU CHOU ET CHAMPIGNONS

POÊLÉE DE CHOU-FLEUR ET HALLOUMI

ROULÉS DE POULET ET CHOU GRILLÉ

HOUMOUS DETOX

GÂTEAU LÉGER À LA NOIX DE COCO

CRÈME GLACÉE VÉGÉTALE À LA CRÈME DE COCO



C'EST PAR LA DISCIPLINE QUE

NOUS PARVENONS À NOUS AMÉLIORER

PARTIE 1 : DE LA MOTIVATION À L'AUTO-DISCIPLINE

Une nouvelle année, c'est l'occasion de repartir sur de bonnes bases et aussi de se fixer de nouveaux objectifs.

Nous avons bien profité des fêtes, pris du temps pour décompresser et parfois relâché un peu nos bonnes habitudes alimentaires et sportives !

Rien de grave, puisque vos coachs **BODYHIT** sont là pour vous accompagner au mieux.

Notre motivation est de retour et c'est donc l'occasion de se rebooster et de repartir du bon pied.

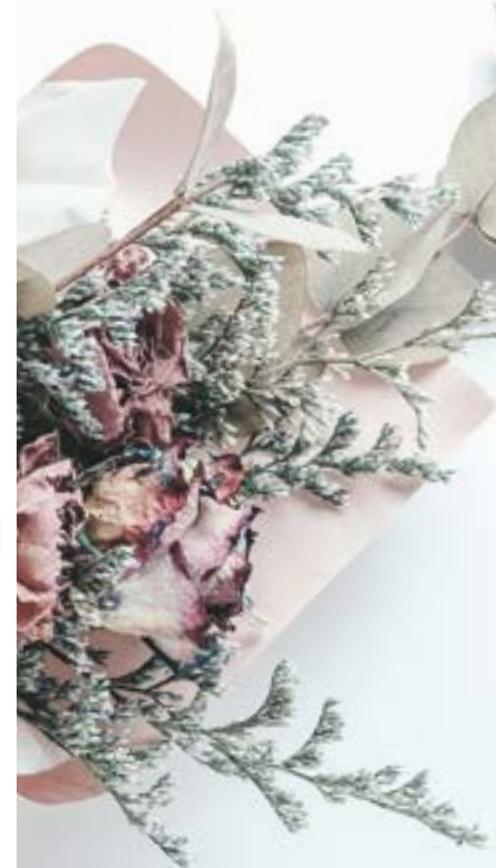
ON COMMENCE PAR LA MOTIVATION

La motivation nous permet de démarrer, tandis que les habitudes nous permettent de continuer, alors utilisez vos courtes périodes de motivation pour développer la discipline.

A partir de là, nous allons construire une méthode propre à chacun(e).

Commencez par quelque chose de petit et gérable, engagez-vous à le faire quotidiennement sans exception et adoptez des habitudes plus difficiles.

Exercez votre discipline, comme vous le feriez pour développer un muscle.



BODYHIT

Une discipline, cela s'entraîne. C'est en se disciplinant par les petites choses que l'on peut développer cette capacité si nécessaire dans un monde de distraction et de procrastination.

Il y a mille et une façon de se pratiquer à être discipliné. Ce processus prend du temps. Il faut commencer petit.

ON CONTINUE GRÂCE À L'AUTO-DISCIPLINE

FAIRE LE POINT AVEC SOI-MÊME

Il est important de connaître les raisons pour lesquelles vous souhaitez faire du sport.

- Perte de poids ?
- Remise en forme ?
- Relâcher la pression ?

Nous fonctionnons tous de la même façon, à savoir sur ces trois niveaux :

- ce que nous faisons,
- comment nous le faisons
- pourquoi nous le faisons.

D'une manière générale, vous savez ce que vous faites tant que vous vivez dans la pleine conscience au quotidien.

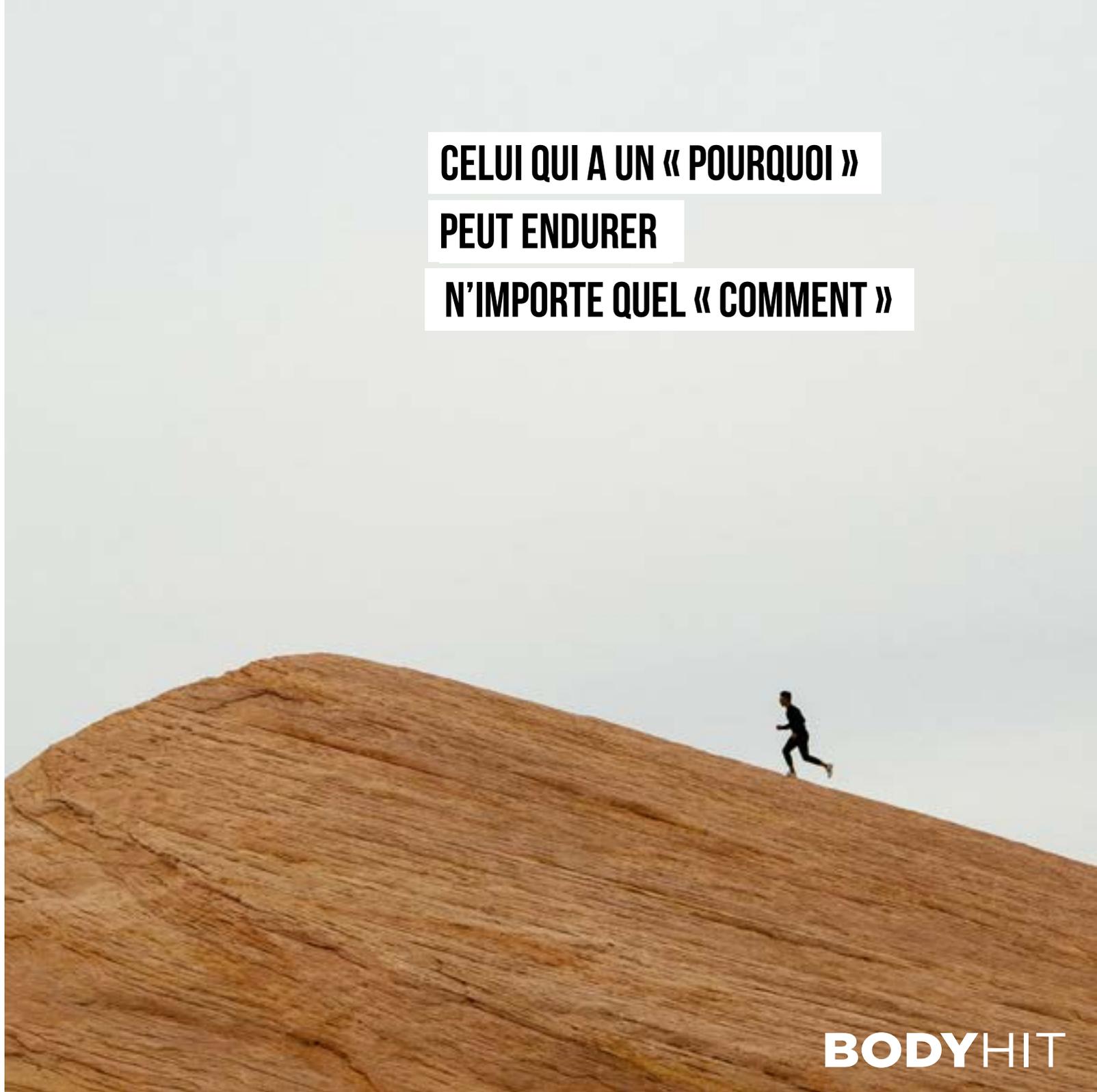
Le problème, c'est lorsque l'on avance en mode automatique sans comprendre pourquoi on fait ce qu'on fait.

Alors, on arrête net la machine et on se pose pour réfléchir.

CELUI QUI A UN « POURQUOI »

PEUT ENDURER

N'IMPORTE QUEL « COMMENT »



BODYHIT

ÊTRE HONNÊTE AVEC SOI-MÊME

Il est temps de vous poser quelques questions :

- Qu'est-ce que je voudrais faire, être ou accomplir ? Quelles habitudes voudrais-je développer ? Ou quel comportement voudrais-je changer ?

- Qu'est-ce que je cherche à accomplir en faisant cette tâche / comportement / habitude ?

- Pourquoi ai-je envie de faire cette tâche / comportement / habitude ?

- De quoi ai-je besoin pour réussir à être constant(e) dans cette tâche / comportement / habitude ?

La motivation vient plus facilement lorsque l'on possède un but.

Votre pourquoi vous distingue du reste du monde. C'est votre but, ce qui vous inspire et vous pousse à agir. Votre pourquoi peut également inspirer les autres à vous suivre.

Plus vous identifierez de raisons pour votre tâche ou habitude, et plus vous aurez d'énergie pour faire grandir votre autodiscipline. Mais ce n'est pas tout...

S'ENGAGER ENVERS SOI-MÊME

Il ne suffit pas de trouver son « pourquoi », il faut faire les efforts qui vont avec.

Mais croyez-le ou pas, vous allez aimer faire ces efforts là !



Souvenez-vous de l'extrait du speech de **Koby Bryant**, l'un des meilleurs joueurs de Basket-ball de tous les temps (quintuple champion NBA chez les Lakers et double champion olympique avec l'équipe des Etats-Unis) lorsque ses maillots ont été enlevés du plafond du Staples Center :

" Vous savez que si vous travaillez dur, les rêves se réalisent. Mais j'espère que vous comprendrez que, se lever tôt et se coucher tard pour travailler dur et travailler même quand vous êtes fatiguées et que vous n'avez pas l'envie, c'est ça en fait le rêve. C'est ça le rêve. Ce n'est pas la destination mais le voyage qui compte."

Il se donnait un but avant chaque saison, faisait son emploi du temps en conséquence puis s'y tenait " parce qu'il s'y était engagé mentalement ".

Son pourquoi façonnait son agenda, son engagement conditionnait son implication.

Il ne suffit pas d'avoir une bonne raison pour adopter un nouveau comportement, ou d'effectuer une activité. Vous devez également vous engager fermement à faire tout ce qu'il faut pour atteindre votre objectif.

Alors attention, ce qui s'écrit bien facilement, ne se fait pas dans la réalité si facilement.

S'engager sur le long terme demande un grand effort, dont vous serez fier(e) aussi. Car ce chemin parcouru sera votre vraie victoire.



FAIRE DE LA PLACE POUR

CE QUI COMPTE VRAIMENT

L'on grandit le jour où l'on comprend qu'il faut accepter que nous sommes responsables de nos propres actions. Assumer ses actes est une preuve de maturité.

Cela sous-entend de ne pas blâmer les autres pour les résultats de ses choix, ne pas se mentir à soi-même également...

S'engager envers soi-même signifie aussi surmonter les défis que vous affronterez, vous organiser pour que d'autres tâches ou individus ne viennent pas vous perturber.

Nous verrons d'ailleurs ce point car l'organisation est un vrai allié dans l'auto-discipline.

L'important, c'est de se considérer, d'être sincère, honnête et constant(e).

Et vous auriez parfaitement raison de vous engager pour vous-même. Car si vous ne le faites pas, qui le fera ?

En effet c'est bien à vous-même, en priorité, que revient la responsabilité de prendre soin de vous, n'est-ce-pas ?

Il est un préalable incontournable : me considérer comme une personne suffisamment importante pour que je m'intéresse à elle et à l'amélioration de son bien-être sur le long terme.

L'auto-discipline implique également d'assumer ses échecs et d'adopter une attitude agile et ouverte afin de se refixer immédiatement un autre rendez-vous pour accomplir votre tâche.



**LA DISCIPLINE
EST MÈRE DU SUCCÈS**

SUPPRIMER LES DISTRACTIONS

Pour tenir vos nouveaux engagements, il faut une stratégie, notamment celle de mettre toutes les chances de vos côtés..

Par conséquent, il est aussi nécessaire de limiter les distractions.

En supprimant toutes les tentations et distractions de votre environnement, vous faciliteriez la mise en place de votre nouveau comportement / habitude / activité.

Si vous voulez mieux gérer la nourriture que vous consommez, alors jetez tout ce serait industriel, transformés, les gâteaux, les friandises qui pourraient traîner dans vos placards. Ca n'est pas dans le placard ? Alors on en parle de ce tiroir là qui déborde de sucreries en tous genres ? ;-)

Attention, il n'est pas pour autant question de se refuser tout plaisir social, toute invitation à des soirées ou des restaurants !

Vos sorties ne doivent cependant pas vous empêcher d'atteindre l'objectif que vous vous êtes fixés.

Juste une chose à faire : les bons choix, sur le lieu, le menu... C'est vous et vous seule qui décidez de ce que vous mangez, c'est vous qui choisissez tel ou tel plat.

Mais, ce sont ces petits choix, qui semblent insignifiants, mais qui sont les «bons» choix, qui vous permettront d'arriver à votre but.

Et ces petits choix sont le fruit de l'auto-discipline que vous avez décidé d'adopter dans votre vie.



BODYHIT

SUIVRE SES PROGRÈS

Très souvent, le manque de résultat entraîne un manque de motivation.

Pour cela, la nouvelle technologie **Symbiont**, une exclusivité **BODYHIT**, va vous permettre de mieux observer votre progression et vous garder pleinement motivé !

Vous allez aimer voir les courbes de vos performances sur la tablette ou sur la télévision dans le club.

RÉSERVER SES SÉANCES EMS

Rien ne vaut une bonne organisation pour tenir ses objectifs ou ses bonnes résolutions.

L'avantage avec **BODYHIT** c'est que vous pouvez réserver des semaines à l'avance les créneaux qui vous conviennent le plus.

Votre séance **BODYHIT** devient un rendez-vous que l'on ne peut manquer. Et votre coach est toujours là pour vous aider à tenir vos engagements envers vous-même.

LE PLAISIR AU CENTRE DE SES ENVIES

Faire une séance de sport doit rester un plaisir. C'est très important pour rester motivé(e).

Comptez sur la bonne humeur de votre coach pour vous faire vivre une séance au top des bonnes énergies.

SE TROUVER UN PARTENAIRE EMS

S'entraîner avec un proche est un précieux soutien lorsque la motivation diminue.

Il arrive souvent que des adhérent(e)s qui réservent toujours aux mêmes horaires devenir d'excellent(e)s ami(e)s à force de transpirer ensemble pendant leurs séances **BODYHIT**.

Partager ses objectifs avec un(e) ami(e) peut également vous aider à les atteindre.

Alors n'hésitez pas à ramener vos BFF, nous avons même une offre pour les parrainages ;-)

Alors une fois fait le point sur votre pourquoi, n'oubliez pas une chose importante : accordez-vous du temps et n'essayez pas d'être parfait.

Il est normal d'avoir des hauts et des bas, des baisses de motivation ou l'envie de tout arrêter.

Dans ces cas-là prenez un peu de recul, recentrez-vous sur vos raisons et repartez du bon pied, vous en êtes capables.

Et ce qui devient magique, c'est qu'à partir d'un certain temps, à force d'efforts et d'engagements tenus envers vous-même, vous obtiendrez exactement ce que vous aviez visualisé lorsque vous vous êtes lancé(e) !

Vous pourrez alors regarder le chemin parcouru avec fierté & satisfaction. Et vous continuerez car c'est le chemin qui compte, pas la destination...



PARTIE 2 : PAR QUOI JE COMMENCE ?

Pas de panique, **BODYHIT** est là pour vous montrer le chemin !

Reprenez une routine équilibrée et plus légère, votre corps va déstocker tout seul l'énergie excédentaire qu'il aurait pu stocker.

Bien évidemment, on oublie l'idée saugrenue de se priver ou de sauter plusieurs repas, quels que soient les excès pendant les fêtes.

Composez vos repas d'une portion de féculents complets, de légumes de saison, d'une source de protéines (animales ou végétales), d'une cuillère à soupe de matière grasse végétale et d'un produit laitier ou un fruit en dessert.

Les quantités de chaque catégorie d'aliments de votre repas, dépendent de vos besoins énergétiques en fonction de votre taille, âge, activité physique, votre santé et plein d'autres paramètres...

Chaque personne a des besoins différents.

A CHACUN SES BESOINS JOURNALIERS

Une femme à l'activité faiblement active a besoin de 2000 calories/jour. Il faut 2300 calories par jour pour une femme active (pratique sportive 4 à 5 fois par semaine). Et plus de 2500 calories / jour pour une femme très active.



Un homme peu actif à la différence a besoin de 2400 calories par jour. Cela passe à 2800 calories par jour pour un homme actif et à plus de 3100 par jour pour un homme très actif.

Attention, ces nombres de calories sont à titre indicatif et cela ne remplacera jamais une prise en charge individualisée et un bilan complet.

LES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

Choisissez vos fruits et légumes de saison car la nature est bien faite et chaque saison répond à un besoin du corps humain.

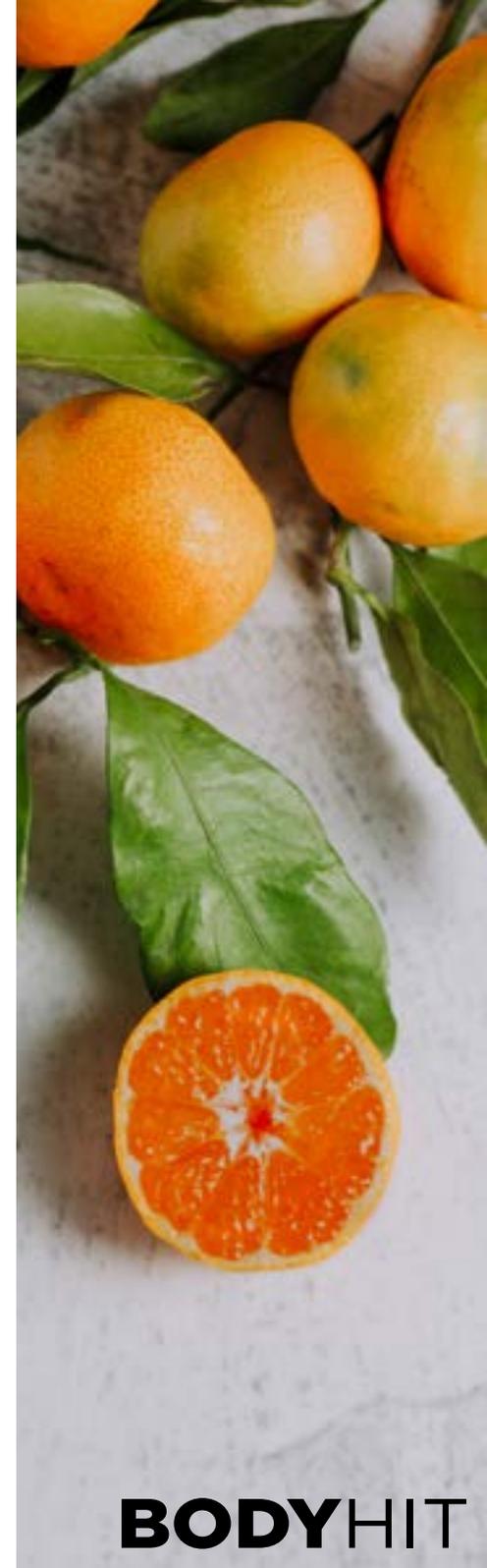
En hiver, faites le plein de nutriments, d'antioxydants et de vitamine C pour combattre le froid et booster son immunité.

Les légumes (liste non exhaustive):
Ail Betterave Brocolis Carotte Céleri branche Céleri rave Chou blanc Chou de Bruxelles Chou pommé Chou rouge Citrouille Courge Cresson Crosne Endive Mâche Navet Oignon Panais Poireau Pomme de terre Potimarron Potiron Rutabaga Salsifis Scarole Topinambour

Les fruits (liste non exhaustive) :
Châtaigne Citron Clémentine Grenade Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme

LES ALIMENTS DETOX

Il faut réapprendre à manger plus léger et équilibré et favoriser les aliments détox. Le corps et l'organisme font alors une pause leur permettant d'éliminer plus facilement et sereinement.



LES PETITS CHANGEMENTS FONT LES GRANDES DIFFÉRENCES



Ca y est, le mot est lâché : detox ! L'intérêt n'est pas de perdre du poids (même si de facto manger léger fait perdre quelques calories) mais bien de mettre son organisme au repos et le détoxifier.

Fatigué voire submergé par les excès, les organes ont besoin d'être purgés, du foie aux reins...

Les aliments detox sont les suivants :

- Thé vert ;
- carotte ;
- tomate ;
- céleri ;
- artichaut ;
- betterave ;
- agrumes : citron, orange, pamplemousse
- fruits rouges : bleuets, mûres, fraises, framboises, cranberries ;
- aliments riches en chlorophylle : asperge, pissenlit, avocat, kiwi, chou vert frisé, cresson, ciboulette, menthe, basilic, thym, persil, etc.

LES ALIMENTS INTERDITS

Les aliments interdits durant une détox sont ceux qui augmentent les toxines dans l'organisme et «encrassent» les organes.

Voici une liste non exhaustive :

- Sucres raffinés ;
- matières grasses ;
- alcool ;
- caféine ;
- produits animaux : viande rouge
- quelquefois les produits laitiers ;
- aliments transformés.





LES ÉPICES RECELLENT TOUTE LA MAGIE DU MONDE

LES ÉPICES, C'EST LA VIE !

L'ajout d'épices comme le curcuma ou le gingembre, c'est la petite astuce à toujours garder en mémoire qui apporte goût et bienfaits à nos recettes détox.

On les apprécie parce qu'elles relèvent le goût de nos petits plats. Mais les épices ont également des vertus santé, notamment des pouvoirs minceur.

La cannelle est l'épice minceur par excellence. Elle est à la fois coupe-faim, anti-fringales et limite le stockage des graisses.

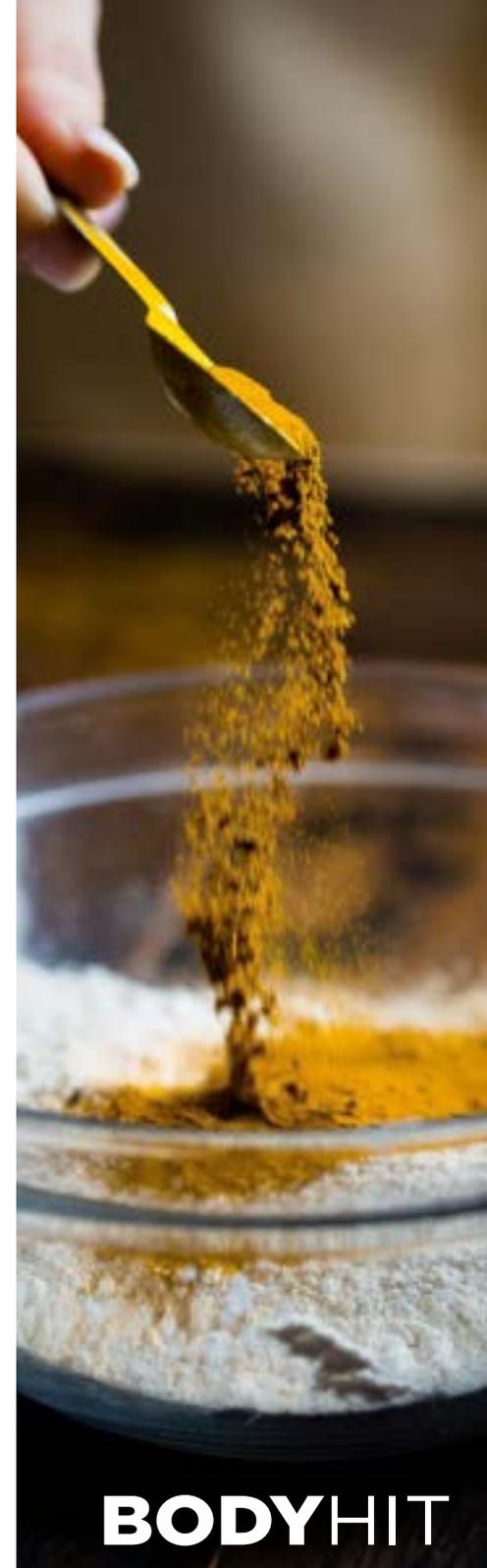
La cardamome est utilisée pour améliorer la digestion dans la médecine ayurvédique, médecine traditionnelle indienne. Elle facilite particulièrement la digestion des graisses.

Le curcuma stimule la production d'enzymes digestives ce qui permet d'améliorer la digestion des glucides et des lipides.

Le gingembre va permettre d'augmenter le flux sanguin en direction du système digestif, faisant ainsi monter notre température corporelle.

Le safran augmente la production de sérotonine dans le cerveau. Cette hormone à l'origine de la sensation de bien-être joue également un rôle dans la régulation de l'appétit.

Le cumin a des vertus digestives. Il facilite la digestion des graisses mais il a également une action anti ballonnements.





Comme de nombreuses épices, **les clous de girofles** simulent le système digestif. Mais leur principal atout, ce sont leurs vertus calmantes.

Le paprika améliore la digestion, ce qui en fait un allié ventre plat.

Le poivre a de nombreuses vertus minceur. La capsaïcine, son composant actif principal, booste la combustion des graisses.

Le piment contient lui aussi de la capsaïcine, un composant actif à l'action brûle-graisse.

ET L'EAU AUSSI, C'EST LA VIE !

Il est habituellement conseillé durant cette période de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour.

On sait tous combien il n'est pas simple de boire de façon constante et régulière. Et pourtant, l'eau est essentielle à notre équilibre, voire notre survie !

En effet, notre corps est composé à 60% d'eau et il a besoin d'apports hydriques quotidiens puisqu'il ne possède aucune réserve.

L'eau permet notamment d'avoir :

- Un transit intestinal régulé
- Plus d'énergie
- De meilleures performances physiques
- Une peau en bonne santé

Et si une eau ne vous plaît pas au goût, alors essayez-en d'autres ! Certaines eaux minérales ont même des propriétés digestives intéressantes de par leur teneur en bicarbonate et en sodium.





PARTIE 3 : DES RECETTES ÉQUILIBRÉES

Nous vous avons sélectionné des recettes spécial detox ! Toujours avec des aliments detox & de saison..

Nous n'avons plus qu'à vous souhaiter bonne dégustation :

- Shot curcuma-gingembre
- Smoothie Detox
- Velouté vert
- Soupe verte aux orties
- Tarte poulet artichauts
- Artichauts au broccio
- Tajine d'agneau aux artichauts et fèves
- Artichauts farcis aux céréales et légumes
- Soupe au chou et champignons
- Poêlée de chou-fleur et halloumi
- Roulés de poulet et chou grillé
- Houmous detox
- Gâteau léger à la noix de coco
- Crème glacée à la crème de coco





SHOT CURCUMA-GINGEMBRE

INGREDIENTS :

1 cuillère(s) à café de curcuma en poudre
25 g de gingembre
250 g de carottes
1 pincée de poivre noir fraîchement moulu
20 cl d'eau bouillante

PREPARATION :

1. Rincez les carottes sans les peler. Versez le curcuma et le poivre noir dans l'eau bouillante et mélangez.
2. Pelez et râpez le gingembre finement, ajoutez-le à l'eau bouillante. Laissez refroidir.
3. Pressez les carottes dans l'extracteur à jus.
4. Filtrez le mélange curcuma-gingembre et ajoutez-le au jus de carotte. Servez le jus dans des verres à shot.



SMOOTHIE DETOX

INGREDIENTS :

1 citron bio et le jus de 1/2 citron
1 morceau de gingembre de 4 cm
1 pomme croquante et acidulée
1 gélule de spiruline

PREPARATION :

1. Coupez le citron et le gingembre en dés avec leur peau, après les avoir lavés. Versez dans 30cl d'eau bouillante et laissez cuire 5mn à feu doux.
2. Laissez refroidir, puis filtrez. Pelez et coupez la pomme en dés. Versez dans le blender avec l'infusion au gingembre, un trait de jus de citron et la spiruline.
3. Mixez finement et dégustez.



VELOUTÉ VERT

INGREDIENTS :

500 g de courgettes
400 g de fleurettes de brocolis
1 cube de bouillon de volaille dégraissé
2 gousses d'ail
10 g de gingembre

12 brins de coriandre fraîche
1 poignée de roquette
1 poignée de pousses d'épinards
sel, poivre

PREPARATION :

1. Rincez les courgettes et coupez-les en rondelles. Rincez les brocolis. Mettez les deux légumes dans une casserole et versez 3/4 de litre d'eau. Emiettez-y le cube de bouillon et portez à ébullition. Laissez frémir 15 mn.
2. Pelez la gousse d'ail et le gingembre. Hachez-les menu. Rincez les brins de coriandre et éliminez les tiges.
3. Rincez la roquette et les épinards et essorez-les.
4. Retirez la soupe du feu et laissez reposer 5 mn. Ajoutez l'ail, le gingembre, la coriandre, et mixez longuement à l'aide du mixeur plongeant. Servez aussitôt, parsemé de roquette et d'épinards.



SOUPE VERTE AUX ORTIES

INGREDIENTS :

une grosse botte de pointes d'orties
(3 l environ)
2 poireaux
1 oignon
1 pomme de terre
30 g de beurre

sel
poivre
2 l d'eau
2 càs de crème fraîche

PREPARATION :

1. Prélever les feuilles d'orties et les laver à grandes eaux. Nettoyer et émincer les poireaux; peler et émincer l'oignon et la pomme de terre.
2. Faire revenir les légumes (sauf les orties) 10 minutes dans le beurre chaud.
3. Assaisonner, mouillez d'eau, puis joindre les feuilles d'orties.
4. Laisser cuire 1 heure.
5. Mixer et ajouter la crème au moment de servir



TARTE POULET ARTICHAUTS

INGREDIENTS :

3 escalopes de poulet	20 gr de beurre
1 bocal de coeurs d'artichauts (environ 500gr)	1 càs d'huile d'olive
1 oignon	2 bonnes càs de crème fraîche épaisse
1 pâte brisée	sel, poivre
une pincée de curry	

PREPARATION :

1. Découper l'oignon en rondelles et le faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Lorsque l'oignon est doré, y ajouter les coeurs d'artichauts préalablement égoutés et rincés. Faites revenir le tout une dizaine de minutes et mettez les de côté.
3. Faire revenir dans un peu de beurre les blancs de poulet coupés en lamelles assez épaisses. Lorsqu'ils sont cuits, y ajouter le mélange oignons artichauts et deux bonnes cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, une pincée de curry. Sortir du feu.
4. Beurrer un plat à tarte avec le reste du beurre et répartir le mélange poulet, artichauts et oignons. Comme pour une tarte tatin, déposer la pâte brisée sur le mélange. Piquez la tarte avec une fourchette et mettez au four th 6 pendant 30 minutes.

Au moment de servir, renverser la tarte sur un plat de service et dégustez chaud ou tiède avec une salade de mâche ou d'endives.



ARTICHAUTS AU BROCCIO

INGREDIENTS :

30 petits artichauts violets	paprika
4 citrons	20 g de beurre
250 g de broccio	1 càs de farine
estragon cerfeuil sarriette, basilic persil	sel, poivre

PREPARATION :

1. Coupez les tiges des artichauts, éliminez les premières feuilles et dégagez les fonds en coupant les autres feuilles. Ôtez le foin à l'aide d'une cuillère parisienne. Citronnez les fonds pour les empêcher de noircir.
2. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée dans laquelle vous aurez ajouté 1 cuillerée à soupe de farine délayée dans 1/2 verre d'eau et le jus de 2 citrons.
3. Le temps de cuisson dépend de la grosseur des artichauts. Comptez entre 15 et 20 mn.
4. Lavez, épongez, hachez les herbes aromatiques, prélevez une cuillerée à café de cerfeuil, estragon, sarriette, persil et 2 cuillerées à café de basilic. Incorporez-les au broccio. Mélangez à la fourchette, saupoudrez d'une pincée de paprika. Farcissez les fonds de ce mélange. Disposez-les dans un plat allant au four. Déposez une noisette de beurre sur chaque artichaut.

Enfournez à four chauffé d'avance, chaleur moyenne 210° (th7) pendant 20 mn.



TAJINE D'AGNEAU AUX ARTICHAUTS ET FÈVES

INGREDIENTS :

1,5 kg d'épaule d'agneau désossée	20 cl d'huile d'arachide
12 artichauts poivrades	2 citrons confits au sel
1 kg de fèves fraîches	100 g de raisins secs
2 gousses d'ail	24 olives confites
1 càs de gingembre râpé	2 citrons jaunes
1 c. à moka de filaments de safran	sel

PREPARATION :

1. Écossez les fèves. Pelez, hachez l'ail. Détaillez la viande en morceaux de 3 cm de côté et gardez-la au frais. Pressez les citrons. Cassez la tige de chaque artichaut, ôtez les feuilles les plus dures, coupez la crête des autres, puis lavez-les. Coupez les citrons confits en deux. Jetez les fèves 20 secondes dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les dans une bassine d'eau glacée. Egouttez-les et pelez-les. Réservez.

2. Faites blanchir les artichauts dans un faitout d'eau bouillante citronnée pendant 5 mn. Rafraîchissez-les sous l'eau froide. Réservez. Dans le plat à tajine, mettez la viande avec le gingembre râpé, le safran, l'ail et l'huile. Mélangez le tout à la cuillère en bois. Posez le couvercle et placez le tajine au four à 210° (th6) pendant 35 mn.

3. Remuez de temps en temps et versez, si nécessaire, un peu d'eau. 5 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les fèves, les artichauts, les citrons confits, les raisins secs et les olives. Servez.



ARTICHAUTS FARCIS AUX CÉRÉALES, LÉGUMES ET HERBES

INGREDIENTS :

4 artichauts	100 g de riz ou autre céréale cuite au choix
200 g de poireaux	40 g de pecorino (facultatif)
2 gousses d'ail	12 cl de vin blanc sec
1 bouquet de persil plat	3 càs d'huile d'olive
1/2 bouquet de menthe	poivre du moulin
1 oeuf	

PREPARATION :

1. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Hachez le persil et la menthe. Lavez les poireaux et émincez-les finement. Faites-les fondre 15 mn avec l'ail dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Laissez tiédir, puis mélangez avec les céréales, l'œuf, le pecorino, le persil et la menthe hachés. Poivrez.

2. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Coupez les tiges des artichauts à ras. Retirez les feuilles dures autour de la base. Coupez le haut des artichauts et retirez le foin au centre des artichauts. Nettoyez bien avec une feuille de papier essuie-tout pour retirer toute trace de foin.

3. Garnissez-les de farce et placez-les dans une cocotte. Arrosez de vin blanc et d'huile d'olive. Ajoutez un peu d'eau (10 cl environ) et faites cuire 45 mn à couvert dans le four préchauffé. Servez les artichauts chauds avec une vinaigrette.



SOUPE AU CHOU ET CHAMPIGNONS

INGREDIENTS :

1/2 chou chinois	2 càs d'huile d'arachide
250 g de shiitake	1 càs de sauce soja
150 g de poitrine fumée	3 tiges de coriandre
120 g de vermicelles de riz	du poivre
3 cubes de bouillon de volaille	

PREPARATION :

1. Emincez finement le chou avec un couteau aiguisé. Coupez les pieds des champignons. Passez rapidement leurs chapeaux sous l'eau froide. Séchez-les.
2. Coupez la poitrine fumée en petits lardons assez fins. Faites chauffer dans une casserole. Ajoutez le chou et la poitrine fumée. Faites-les revenir à feu doux pendant 5 minutes tout en remuant. Ajoutez les champignons. Versez 2 litres d'eau sur le tout. Faites porter à ébullition puis baissez le feu.
3. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes. Lavez la coriandre fraîche à l'eau froide, séchez-la et effeuillez-la. Ajoutez les vermicelles de riz et la sauce soja dans votre soupe. Remuez bien.
4. Faites cuire encore pendant 3 minutes supplémentaires. Versez dans 6 bols et parsemez de coriandre fraîche. Servez votre soupe au chou et aux champignons aussitôt.



POÊLÉE DE CHOU-FLEUR ET HALLOUMI

INGREDIENTS :

1/2 chou-fleur
150 g de fromage halloumi
1 càc d'origan
150 g de pâtes langue d'oiseau
50 g d'olives (kalamatas, vertes...)
2 càs de câpres

PREPARATION :

1. Coupez le chou-fleur en grosses tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Faites bouillir 2 l d'eau, plongez-y le chou-fleur et faites cuire pendant 3 mn. Sortez le chou-fleur et conservez l'eau.
2. Séchez le chou-fleur avec du papier absorbant puis badigeonnez-le avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez et saupoudrez d'origan.
3. Portez de nouveau l'eau à ébullition et faites-y cuire les pâtes 8 mn, égouttez-les, puis réservez.
4. Faites chauffer à feu moyen 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, saisissez-y le chou-fleur 2 mn de chaque côté. Coupez le halloumi en tranches et poêlez-le avec le chou-fleur 1 mn de chaque côté. Ajoutez les pâtes, les olives, les câpres et mélangez pendant 1 mn. Arrosez du jus de citron et servez sans attendre.



ROULÉS DE POULET ET CHOU GRILLÉ

INGREDIENTS :

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 8 grandes feuilles de chou vert | 2 càs de miel |
| 1 kg de filets de poulet | 15 cl de sauce soja sucrée |
| 2 oignons nouveaux avec leur tige | 2 blancs d'œufs |
| 1 piment vert | 3 càs de graines de sésame noir |
| 4 gousses d'ail | |
| 4 cm de gingembre | Pour la sauce |
| | 2 càs de miel |
| | 3 càs de sauce soja sucrée |

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 200°/th.6-7. Dans une casserole d'eau bouillante, faites blanchir les feuilles de chou pendant 1 mn, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
2. Préparez la farce : hachez le poulet. Lavez et émincez finement les oignons et le piment. Pelez et émincez finement l'ail et le gingembre. Ajoutez cette garniture à la viande et mélangez bien, puis versez le miel, la sauce soja et les blancs d'œufs. Salez et poivrez à votre convenance, puis mélangez à nouveau.
3. Garnissez chaque feuille de chou avec la farce au poulet, puis roulez-les bien serrées et disposez-les dans un plat allant au four.
4. Dans un bol, mélangez le miel et la sauce soja et badigeonnez les feuilles de chou de cette sauce. Enfourez le plat pour 20 mn. Parsemez de graines de sésame et de quelques pousses avant de servir bien chaud.



HOUMOUS DÉTOX

INGREDIENTS :

- 3 càs de pois chiches égouttés
- 1 càs de pâte de sésame
- 2 yaourts au lait de soja
- pousses : radis alfalfa
- sel, poivre

PREPARATION :

1. Mixez les pois chiches égouttés, avec la pâte de sésame nature et les yaourts nature au lait de soja,
2. Salez et poivrez à volonté et ajoutez des pousses, radis, alfalfa...



GÂTEAU LÉGER À LA NOIX DE COCO

INGREDIENTS :

100 g de farine
90 g de noix de coco râpée
300 g de lait écrémé
3 oeufs
2 càs d'édulcorant
zeste de 1/2 citron
1/2 sachet de levure chimique
4 cuillères à café d'huile neutre

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C. Battez les oeufs avec l'édulcorant et le zeste de citron puis ajoutez le lait et l'huile et mélangez.
2. Ajoutez ensuite la farine, la noix de coco et la levure puis mélangez bien le tout. Versez la préparation dans un moule recouvert de papier sulfurisé puis enfournez 35 à 40 minutes.
3. Laissez refroidir votre gâteau léger à la noix de coco avant de déguster.



CRÈME GLACÉE VÉGÉTALE À LA CRÈME DE COCO

INGREDIENTS :

300 ml de boisson végétale de soja
200 ml de crème de coco
180 g de purée de cacahuète
3 jaunes d'oeufs
65 g de sirop d'agave

PREPARATION :

1. Dans une casserole, mettez à chauffer à feu très doux la crème de coco, la boisson végétale de soja, la purée de cacahuète et le sirop d'agave. Le mélange doit juste chauffer pour diluer la cacahuète. Versez la préparation sur les jaunes d'oeufs et remuez bien.
2. Remettez le tout dans la casserole et faites chauffer à feu doux sans cesser de remuer. Dès que le mélange s'épaissit et nappe votre cuillère, il est temps de stopper le feu. Versez l'appareil dans un bac et laissez refroidir.
3. Travaillez la préparation quelques minutes à l'aide d'une sorbetière : la glace est prête. Si vous n'avez pas de sorbetière : placez le bac avec la préparation au congélateur. Au bout de 20 min, sortez la glace qui commence à prendre et mixez-la. Remettez-la au congélateur et recommencez cette opération trois fois.



Toute l'équipe **BODYHIT** et ses 130 clubs vous attendent pour reprendre vos bonnes habitudes et vous m-o-t-i-v-e-r !

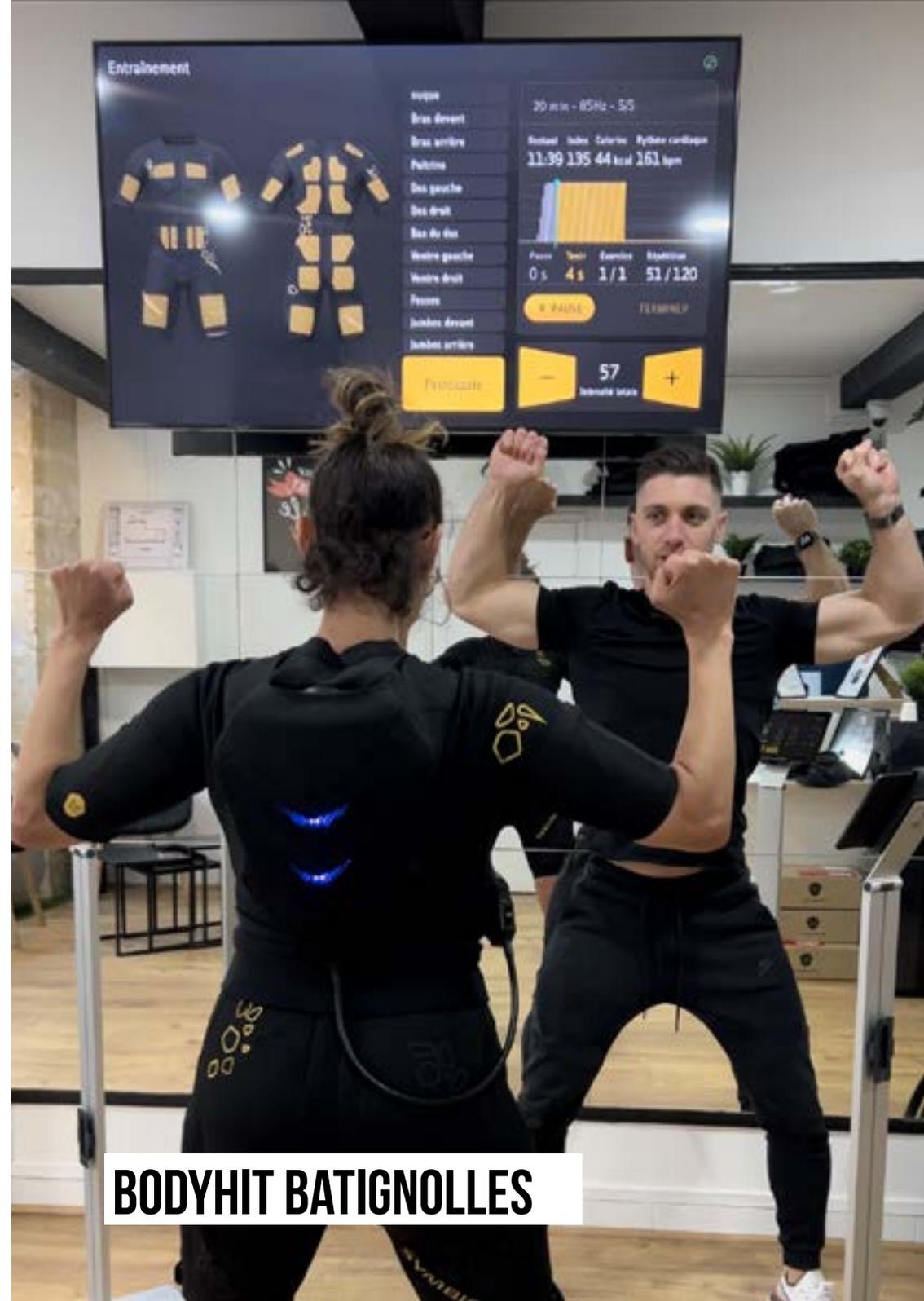
Pour recevoir les meilleurs conseils de vos coaches, suivez-nous sur instagram

Instagram : @bodyhitgroup

Facebook : bodyhitgroup

A très vite,

La team **BODYHIT**



BODYHIT BATIGNOLLES



BODYHIT