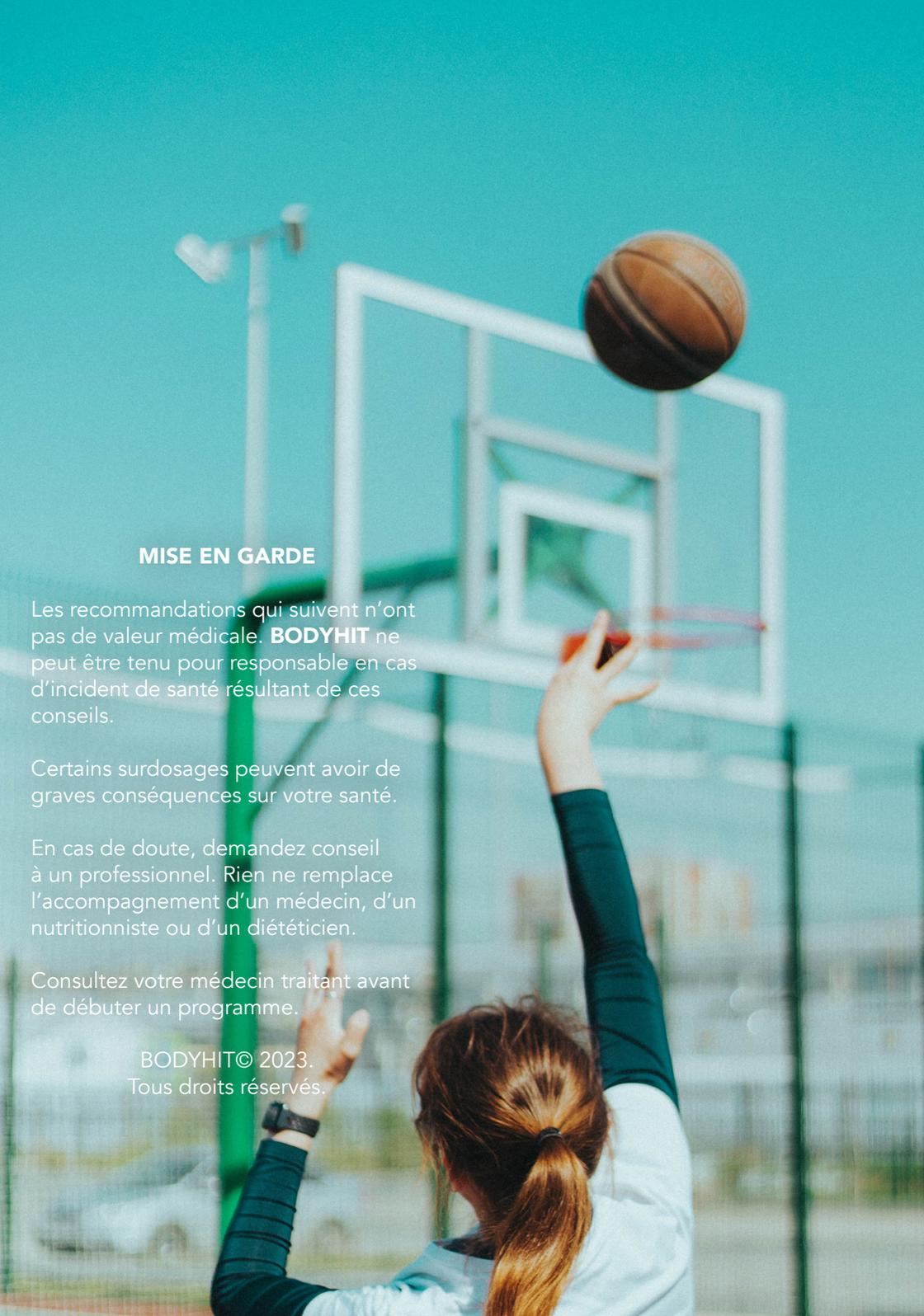


BODY & SOUL

by **BODYHIT**



**UNE
SECONDE CHANCE**



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 débuter un programme.

BODYHIT© 2023.
Tous droits réservés.

SEPTEMBER IS THE NEW JANUARY

La liste des fournitures de votre ainé dans une main, un caddie de l'autre, vous voilà fin août dans le rayon papeterie de votre supermarché... Les vacances vous semblent peut-être déjà loin et pourtant il n'y a même pas une semaine, vous étiez, à cette heure précise, en train de partager un apéro dans le jardin avec vos meilleurs amis, riant aux éclats..

Oui, les vacances sont belles et bien finies. Les températures commencent à se calmer enfin. A peine rentrée, le quotidien reprend le dessus, le stress monte en même temps que la pile de linge à gérer ! Faire de sorte que les enfants acceptent de se coucher plus tôt, ranger ses bikinis au fond du placard, ressortir les cartables..

S'offre à vous l'horizon de tous ces mots qui commencent par **R** : retour, rentrée, reprise, responsabilités, réveil, réalité, routine... c'est dur !

Oui, mais il est toujours possible de voir les choses autrement, sous une autre perspective. Car la lettre R c'est aussi tout un autre registre qui s'ouvre à vous : rebondir, renaître, se re-donner une seconde chance !

Et si on profitait de cette rentrée pour saisir de nouvelles opportunités, pour sortir de sa coquille et répondre oui à des invitations, pour mettre en place de nouvelles habitudes et toutes ces choses qui peuvent transformer votre avenir ?

Pas besoin d'attendre janvier prochain pour se promettre de vivre plein de belles choses ! Il est toujours temps de vous lancer dans de nouvelles activités, de vous embarquer dans des expériences nouvelles, d'aller plus loin dans vos passions..

Ensemble, à travers cette nouvelle édition **BODY&SOUL**, faisons le point à mi-parcours de cette année et allons jusqu'au bout de nos envies. Car si vous ne changez pas ce que vous faites aujourd'hui, tous vos lendemains ressembleront à hier.

September is the new January !

Votre Team **BODYHIT**



SOMMAIRE

PARTIE 1 : LA PUISSANCE DE SEPTEMBRE

PARTIE 2 : NOS RECOMMANDATIONS

PARTIE 3 : LES RECETTES QUI FONT DU BIEN

- SALADE D'AUBERGINES GRILLÉES AUX HERBES
- PANZANELLA
- GASPACHO DE COURGETTE AU CURCUMA
- CAKE AUX COURGETTES, CHÈVRE ET MENTHE FRAÎCHE
- GALETTES DE COURGETTE AU PARMESAN
- SALADE CRESSON, ŒUFS MOLLETS ET THON
- POULET AU FROMAGE BLANC ET PAPRIKA AU FOUR
- BRANDADE DE HADDOCK AUX HARICOTS BLANCS
- OMELETTE BROCCIU-ÉPINARDS
- TORTIZZA VÉGÉTARIENNE
- PATATES DOUCES AU FOUR
- NOUILLES SOBA AUX CREVETTES
- TOAST DE PATATE DOUCE
- SALADE CLUB AU POULET
- SAUMON SUR UN LIT DE POIREAUX
- TARTELETTES FEUILLETÉES AUX LÉGUMES ET À LA MOZZARELLA
- CAKE AUX DATTES
- MOUSSE DE BANANE EXPRESS
- TARTE AUX FRUITS D'AUTOMNE
- CRUMBLE D'AUTOMNE POMME, POIRE ET BANANE



L'AMOUR TROUVE TOUJOURS

SON CHEMIN

PARTIE 1 : LA PUISSANCE DE SEPTEMBRE

N'attendez plus les bonnes résolutions du mois de Janvier, le bon timing pour lancer un changement positif dans votre vie, c'est maintenant ! Septembre est LE mois hype pour transcender son année..

Avez-vous déjà ressenti de l'excitation à l'idée de commencer un nouveau cahier avec ses pages blanches immaculées, à l'idée d'acheter des nouveaux stylos ou d'avoir une nouvelle trousse ? Alors vous allez adorer ce nouveau **BODY&SOUL** qui vous dévoile les coulisses de la réussite.

LA PSYCHOLOGIE DU NOUVEAU DÉPART

Vous n'y avez sans doute jamais prêté attention, mais le mois de septembre a ce petit quelque chose qui le distingue des autres mois.

Peut-être est-ce lié à cette mémoire inconsciente de nos rentrées scolaires où l'on commençait sa nouvelle année en septembre et non en janvier...

Ou bien, est ce regain d'énergie post vacances où l'on se sent d'attaque pour toute éventualité ?

A cette période, il y a 2 catégories de personnes.

Il y a celles qui font un retour de vacances en mode déprime absolue, rien ne va et c'est la fin du monde... et il y a celles qui ressentent comme un regain de motivation à l'automne !



BODYHIT

Historiquement, l'automne a toujours été une période de travail acharné et de préparation pour les mois d'hiver et il pourrait bien y avoir un lien entre cela et notre capacité à nous concentrer et à relever de nouveaux défis.

Septembre donne cet effet d'un nouveau départ comme si l'on s'autorisait à faire table rase de son passé encombrant. A commencer par sa garde robe, comme le début d'une nouvelle saison de mode en adoptant une nouvelle armure, se débarrasser d'une peau et repartir à neuf avec une autre.

L'excitation du sentiment d'un nouveau départ peut entraîner une volonté accrue d'apporter des changements et une plus grande productivité.

Période traditionnelle pour fixer des objectifs ou prendre des résolutions, janvier est aussi cette période exténuante où les fêtes passées, il n'y a plus de réjouissance à venir, juste de longues semaines froides et les excès des fêtes à perdre. Nos niveaux d'énergie sont épuisés et notre humeur peut être faible.

A la différence, la période de septembre est davantage propice aux changements positifs. Beaucoup d'entre nous sommes plus heureux en septembre. Il fait encore beau, les journées sont encore lumineuses et potentiellement les effets des vacances d'été peuvent amener notre cerveau à produire plus de sérotonine.

Il a été cliniquement prouvé qu'un état d'esprit positif est plus enclin à l'amélioration de la concentration et de notre capacité à défier nos pensées automatiques négatives.



**LAISSEZ VOS ANCIENS BAGAGES
À LEUR PLACE, DANS LE PASSÉ
ILS N'ONT PAS LEUR PLACE
DANS VOTRE AVENIR**

BODYHIT

Nous sommes donc plus susceptibles d'atteindre nos objectifs et nos résolutions en les commençant à cette période de l'année.

L'air semble chargé de possibilités et de renouvellement, l'effet nouveau départ facilitant l'adaptation.

Utilisons ce mois clé de transition pour devenir une nouvelle et meilleure version de nous-mêmes.

122 JOURS

Au 1er septembre, il restera 122 jours de l'année 2023.

122 jours pour appuyer sur le bouton reset de votre vie, 122 jours restants pour atteindre vos objectifs.

Les deux résolutions du Nouvel An les plus courantes étant généralement de mieux manger et de faire plus d'exercice, pourquoi attendre janvier pour s'améliorer ?

Il est indéniable qu'en septembre, manger des repas légers et des options plus saines c'est beaucoup plus facile qu'au cœur de l'hiver. Et avec les matinées et les soirées encore claires, se remettre au sport semble plus facile également.

Si vous faites des changements positifs pendant quatre mois à partir de septembre, cela ne signifie pas que vous devez tout laisser tomber à Noël.

L'idée est de vous donner le meilleur avantage possible pour atteindre vos résolutions du Nouvel An.

PARTIE 2 : NOS RECOMMANDATIONS

NOTEZ VOS RÉOLUTIONS

Faites une liste de tout ce que vous aimeriez accomplir avant la fin de l'année et réfléchissez à la façon dont vous pouvez faire quelque chose chaque jour ou chaque semaine pour atteindre cet objectif.

Soyez réaliste, commencez par vous fixer des objectifs que vous pensez pouvoir atteindre et construire.

Coucher ses idées sur le papier aide à y voir plus clair. Cette étape témoigne déjà d'une intention, consciente ou pas, de réaliser vos projets et aspirations.

En écrivant ses idées on les rend plus réelles. La liste permet de faire le point sur ses envies les plus profondes et permet d'aider à prendre une décision face à un choix important.

ORGANISEZ VOTRE GARDE-ROBE

Avoir une garde-robe simplifiée peut faciliter et accélérer la préparation au travail, vous donnant plus de temps le matin et un début de journée moins stressant.

Commencez par nettoyer tout ce que vous n'avez pas porté depuis un an ; vendez sur des sites de vente ou apportez des pièces dans vos boutiques caritatives locales.





L'AMITIÉ
EST UNE ÂME
EN DEUX CORPS

N'allez pas faire du shopping sans but mais faites une liste des pièces phares que vous aimeriez pour la nouvelle saison, ou évitez les tendances et investissez dans des articles intemporels que vous porterez encore et encore.

TROUVEZ UN(E) AMIC(E) D'ENTRAÎNEMENT

Plutôt que de rencontrer un ami pour un verre ou un dîner, allez ensemble faire vos séances **BODYHIT**. Cela rendra l'intégration de l'exercice dans votre emploi du temps beaucoup plus facile et plus amusante.

Vous serez également moins susceptible d'annuler les entraînements que vous aviez planifiés si vous laissez également tomber quelqu'un d'autre dans le processus.

Utiliser les 4 mois d'ici la fin de l'année, c'est la meilleure idée pour vous remettre au sport, reprendre l'entraînement et être prêt pour janvier !

BODYHIT propose des abonnements d'une durée de 3 mois, 6 mois et 12 mois, à raison de 4 ou 6 séances par mois.

En fonction de vos disponibilités et de votre objectif, votre coach **BODYHIT** vous recommandera la meilleure option selon si vous souhaitez une perte de poids, sculpter votre corps ou retrouver une grande mobilité ou endurance.



ADOPTER UNE APPROCHE 80/20 POUR UNE ALIMENTATION SAINE

Évitez les régimes d'urgence qui peuvent souvent vous mener à l'échec. Si vous voulez faire un effort pour manger plus sainement, adoptez l'approche 80-20.

Choisissez des options saines au moins 80 % du temps, puis les 20 % restants, relâchez la pression.

L'approche permet une indulgence occasionnelle et vous gardera plus heureux et motivé pour rester sur la bonne voie plus longtemps.

Bien sûr, lorsque je parle d'indulgence, je ne sous-entend pas de se lâcher littéralement.

On garde à l'esprit l'assiette idéale :

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

Il faut aussi satisfaire tous les besoins de notre organisme en nutriments :

- vitamines
- minéraux
- oligo-éléments
- protéines
- lipides
- glucides
- fibres

Il y a des notions universelles sur l'alimentation que chacun(e) devrait connaître.

En premier, il est fondamental de bien diversifier son alimentation.



Adaptez-vous à votre faim et non l'inverse. Certains jours, nous avons grande faim, d'autres beaucoup moins. Alors ne vous forcez pas si ce jour là, votre appétit est petit.

De même, l'alimentation est différente selon l'âge, le mode de vie, l'état de santé, les envies et les besoins de chacun.

Enfin, privilégiez les aliments bruts, non industriels. Agrémentez vos aliments d'épices pour varier les couleurs et les plaisirs.

Car il s'agit bien de se faire plaisir ! Et cela implique tous les sens : la vue, l'odorat..

Ces habitudes deviendront votre mode de vie puisqu'elles ne sont pas restrictives, au contraire, elles vous permettent de vivre avec plaisir et convivialité.

Bien entendu, il est capital de savoir prendre son temps lorsque l'on mange. Prendre le temps de mâcher, prendre le temps de ressentir la nourriture et ainsi envoyer à son cerveau et son ventre, les messages comme quoi vous avez atteint le niveau de rassasiement.

La notion de satiété est souvent confondue avec le rassasiement, pourtant il ne s'agit pas de la même chose :

- La satiété représente la sensation de non-faim, entre deux repas par exemple.
- Le rassasiement désigne la sensation de satisfaction lorsqu'on a assez mangé et que l'estomac est suffisamment comblé.

Le rassasiement nous indique qu'on a plus faim et nous permet ainsi d'absorber une quantité de nourriture adaptée.





L'ART DE VIVRE CONSISTE
EN UN SUBTIL MÉLANGE
ENTRE LÂCHER PRISE
ET TENIR BON

BODYHIT

TROUVEZ LA BONNE AIDE

Il ne suffit pas de vouloir évoluer, il faut chercher le bon entourage, se donner le bon cadre, être bien accompagné(e).

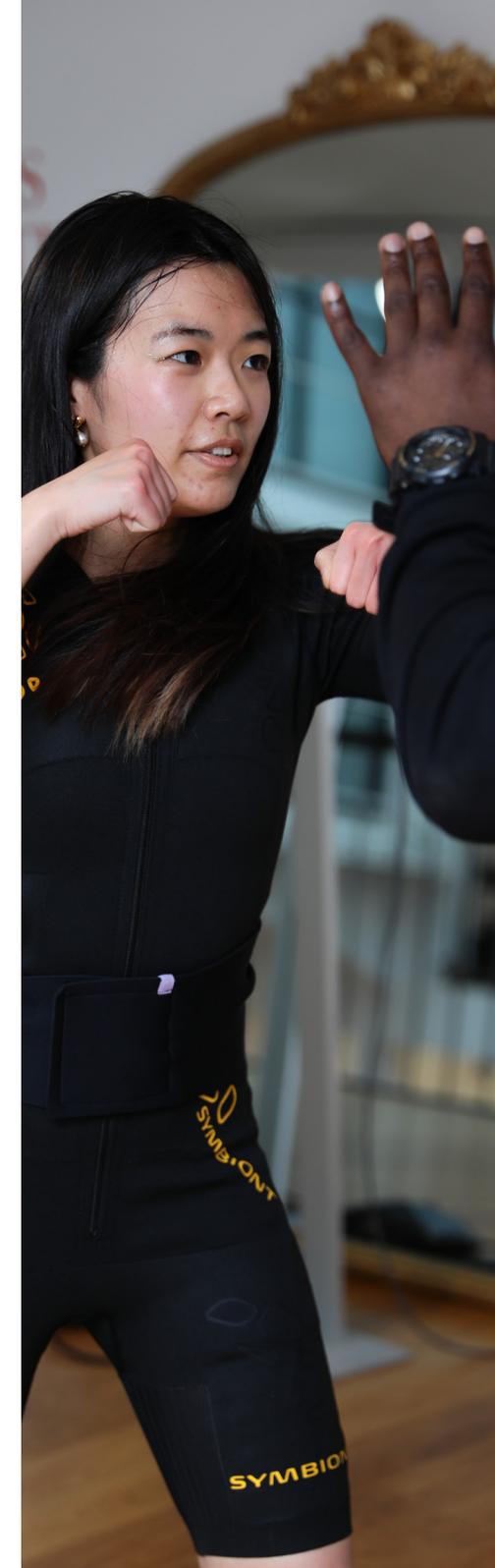
C'est souvent le cas dans la vie, les moments sont encore plus beaux lorsqu'on peut les partager.

Vous pouvez ainsi vous motiver mutuellement et rester actif ensemble. Une séance d'entraînement commune renforce la relation, que ce soit avec une collègue, une amie ou un partenaire, alors pourquoi ne pas vous laisser tenter par le sport en couple ou le sport à deux, accompagnée d'une personne spéciale pour vous ?

Dans sa vie personnelle, comme professionnelle, il y a mille façons de faire « briser son plafond de verre » au dessus de soi.

Car une fois que l'on s'est décidé à prendre à bras le corps une résolution, faire face à un vrai changement positif, alors il faut assurer ses arrières et penser au plan complet. Pour cela, rien ne vaut un accompagnement personnalisé pour tenir bon.

Pour toutes ces raisons, nous allons lancer à la rentrée l'application **BODYHIT** !





PARTIE 3 : DES RECETTES QUI FONT DU BIEN

- Salade d'aubergines grillées aux herbes
- Panzanella
- Gaspacho de courgette au curcuma
- Cake aux courgettes, chèvre et menthe fraîche
- Galettes de courgette au parmesan
- Salade cresson, œufs mollets et thon
- Poulet au fromage blanc et paprika au four
- Brandade de haddock aux haricots blancs
- Omelette brocciu-épinards
- Tortizza végétarienne
- Patates douces au four
- Nouilles soba aux crevettes
- toast de patate douce
- Salade club au poulet
- Saumon sur un lit de poireaux
- Tartelettes feuilletées aux légumes et à la mozzarella
- Cake aux dattes
- Mousse de banane express
- Tarte aux fruits d'automne
- Crumble d'automne pomme, poire et banane



**SE NOURRIR EST UN BESOIN
SAVOIR MANGER EST UN ART**

FAITES LE PLEIN DE VITAMINES

Une bonne recette n'est rien sans un bon produit, et de saison bien-sûr !

Nous avons listé pour vous les fruits et légumes riches en vitamines, en minéraux et en fibres de saison pour cet automne.

Légumes & Fruits de cet automne

POTIMARRON,	ANANAS
POTIRON	BANANE
TOPINAMBOUR	CHÂTAIGNÉ
CAROTTE	DATTE
MAÏS	FIGUE
LAITUE	RAISIN
POIREAU	POMME
PANAIS	POIRE
COURGE	PRUNE
CÉLERI	NOIX ET NOISETTE
BETTERAVE	KAKI
BROCOLI	KIWI
CHOU	MANDARINE
POMME DE TERRE	COING
ÉPINARDS	ORANGE*
CHAMPIGNON	PAPAYE
MÂCHE	CLÉMENTINE*
FENOUIL	PAMPLEMOUSSE
ECHALOTTE	
BLETTE	* DÉBUT DE SAISON





SALADE D'AUBERGINES GRILLÉES AUX HERBES

INGREDIENTS :

4 belles aubergines
huile d'olive pour la plancha

Pour la sauce :

1/2 bouquet de persil plat
1/2 bouquet d'origan frais
3 gousses d'ail
4 filets d'anchois au sel
3 cas de vinaigre de vin rouge
6 cas d'huile d'olive

PREPARATION :

1. Lavez et coupez les aubergines en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur. Salez des deux côtés et disposez-les sur une plaque couverte de deux feuilles de papier absorbant. Recouvrez les aubergines de deux autres feuilles de papier absorbant et laissez dégorger 20 mn.

2. Préparez la sauce : rincez, essorez et hachez finement le persil et l'origan. Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Hachez finement au couteau les anchois et mélangez-les avec l'ail, puis les herbes. Ajoutez le vinaigre, l'huile, sel et poivre du moulin. Réservez.

3. Huilez la plancha, puis cuire les aubergines sans les brûler. Au fur et à mesure, mettez-les dans un plat fermé par un couvercle afin que la vapeur finisse de les cuire. Au moment de servir, arrosez les aubergines de sauce, mélangez rapidement et dégustez.



PANZANELLA

INGREDIENTS :

250 g de pain de campagne rassis
250 g de tomates-cerises
1/2 oignon rouge
6 cas d'huile d'olive
2 cas de vinaigre balsamique

1 poignée de pousses d'épinards
2 brins de basilic
4 tranches de jambon de Parme
2 coeurs d'artichauts à l'huile

PREPARATION :

1. Coupez le pain en gros dés. Placez-les dans un saladier et couvrez d'eau à hauteur. Laissez tremper 3 mn. Pendant ce temps, pelez et émincez finement l'oignon. Rincez et coupez en deux les tomates-cerises.

2. Ajoutez l'excédent d'eau des tomates dans le saladier avec le pain, puis les tomates, l'oignon, l'huile d'olive, le vinaigre et une pincée de sel. Placez 2 h au frais.

Rincez les épinards et le basilic, déchirez grossièrement les tranches de jambon, coupez les coeurs d'artichauts en quatre.

Au moment de servir, mélangez le pain aux tomates avec les épinards, le basilic, le jambon et les artichauts. Assaisonnez de poivre noir, et arrosez éventuellement avec un filet d'huile d'olive.



GASPACHO DE COURGETTE 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. Pressez le citron.
2. Réservez quelques feuilles de basilic et de thym et quelques rondelles d'oignon. Mixez finement tous les ingrédients, et placez le gaspacho 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.

CAKE AUX COURGETTES, CHÈVRE ET MENTHE FRAÎCHE

INGREDIENTS :

1 courgette bio
1 crottin de chèvre
1 bouquet de menthe
poivre du moulin

Pour la pâte

170 g de farine T55
1 sachet de levure chimique
2 oeufs
100 g de chèvre frais
5 cl d'huile d'olive
10 cl de lait tiède

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Lavez et râpez la courgette, étalez-la sur une feuille de papier absorbant afin qu'elle perde un maximum de son eau.
2. Dans un saladier, versez la farine et la levure, ajoutez les œufs battus, puis le chèvre frais émietté, l'huile et enfin le lait petit à petit, mélangez pour obtenir une pâte homogène.
3. Ajoutez la courgette, le crottin de chèvre coupé en cubes et la menthe lavée, séchée et ciselée. Salez et poivrez au moulin. Dans un moule à cake tapissé d'une feuille de papier sulfurisé, versez l'appareil. Enfouez 45mn. Laissez refroidir avant de démouler.



GALETTES DE COURGETTE AU PARMESAN

INGREDIENTS :

3 courgettes	2 gousses d'ail
1 cac de sel	1 pincée de piment d'espelette
30 g de farine	1 cac de basilic frais ciselé
25 g de parmesan	1 œuf battu
2 cas d'huile d'olive	2 cas d'huile d'olive

PREPARATION :

1. Laver les courgettes et les râper. Les placer dans une passoire, ajouter le sel et mélanger. Laisser reposer 20 min jusqu'à ce qu'elles dégorgent. Les envelopper dans un linge propre et essorer pour en extraire le maximum d'eau.

2. Les placer dans un saladier, ajouter la farine, le parmesan, l'ail, l'œuf, le basilic, le piment d'Espelette. Mélanger délicatement.

3. Chauffer l'huile dans une poêle, déposer des cuillerées de pâte et les tasser légèrement. Faire dorer sur les 2 faces.

SALADE CRESSON, ŒUFS MOLLETS ET THON

INGREDIENTS :

4 œufs extra-frais	2 cas de vinaigre de Xérès
1/2 botte de cresson	1 cac de miel liquide
1/2 bouquet d'aneth	3 cas d'huile de pépins de raisin
250 g de filets de thon à l'huile d'olive	poivre du moulin
2 cas de moutarde à l'ancienne	

PREPARATION :

1. Faites cuire les œufs 8 mn dans une casserole d'eau bouillante. Immergez-les immédiatement dans un bol d'eau froide, tapotez-les pour casser la coquille et laissez-les refroidir dans l'eau avec la coquille fendillée.

2. Lavez et séchez le cresson et l'aneth. Mélangez la moutarde avec le vinaigre, le miel et l'huile, salez et poivrez. Écalez les œufs, coupez-les en quatre. Égouttez et émiettez le thon.

3. Servez le cresson avec le thon et les œufs, arrosez de vinaigrette au miel et parsemez d'aneth ciselé.



POULET AU FROMAGE BLANC ET PAPRIKA AU FOUR

INGREDIENTS :

4 blancs de poulet
2 cac de paprika
1 cas d'huile d'olive
100 g de fromage blanc

4 gousses d'ail
2 oignons roses
sel, poivre

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 220°C (th.7/8). Sur votre planche de cuisine, découpez le poulet en morceaux. Versez le fromage blanc dans un grand bol. Ajoutez l'huile d'olive et le paprika.
2. Épluchez les gousses d'ail et les oignons. Émincez-les puis ajoutez-les au bol. Mélangez et incorporez ensuite les morceaux de poulet. Laissez mariner 2 h.
3. Disposez un plat à four, les morceaux de poulet. Arrosez-les avec la marinade puis assaisonnez au sel et poivre. Enfourez pour 30 min de cuisson.



BRANDA DE HADDOCK AUX HARICOTS BLANCS

INGREDIENTS :

190 g de haddock
3 gousses d'ail
2 feuilles de laurier
2 boîtes de 400 g de
haricots blancs au naturel

6 cas d'huile d'olive
6 brins de persil plat

PREPARATION :

1. Placez le haddock dans une casserole avec l'eau froide. Ajoutez 2 gousses d'ail pelées et le laurier. Portez à frémissements et laissez cuire 2 mn. Égouttez le haddock, émiettez grossièrement la chair et conservez le court-bouillon.
2. Rincez et égouttez les haricots blancs. Faites-les chauffer dans une casserole sur feu doux en les écrasant à la fourchette. Ajoutez un peu de court-bouillon jusqu'à obtenir une purée. Ajoutez l'huile d'olive en fouettant.
3. Pelez, dégermez et hachez la dernière gousse d'ail. Hachez le persil. Ajoutez le haddock, l'ail et le persil à la purée de haricots, réchauffez 1 mn et servez avec du pain grillé et une salade bien assaisonnée.



OMELETTE BROCCIU-ÉPINARDS

INGREDIENTS :

8 oeufs	1 petit bouquet de ciboulette
250 g de brocciu	4 branches de menthe
100 g d'épinards frais	poivre du moulin
1 oignon nouveau	1 noix de beurre
2 cas d'huile d'olive	

PREPARATION :

1. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive, ajoutez les épinards et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Réservez.
2. Battez les œufs avec du sel, du poivre et la moitié des herbes ciselées. Mélangez avec la moitié du brocciu. Faites chauffer le beurre dans la poêle. Quand il mousse, versez les œufs et laissez cuire 3-4 mn sur feu moyen.
3. Ajoutez les épinards, le reste de brocciu émiétté, rabattez délicatement un côté de l'omelette pour la plier et faites cuire encore 2 mn. Servez avec le reste des herbes fraîches ciselées.



TORTIZZA VÉGÉTARIENNE

INGREDIENTS :

1 tortilla de blé	5 tagliatelles de courgette
1,5 cas de coulis de tomate	1/2 boule de mozzarella
4 tomates-cerises	50 g de fromage râpé
1 champignon de paris	

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 210°C (th. 7).
2. Coupez les tomates-cerises en deux, le champignon en lamelles, et la mozzarella en morceaux.
3. Étalez le coulis de tomate sur toute la surface de la tortilla.
4. Répartissez-y les tomates-cerises, les lamelles de champignon, les tagliatelles de courgette, les morceaux de mozzarella et le fromage râpé.
5. Enfournes 13 min. Servez immédiatement.



PATATES DOUCES AU FOUR

INGREDIENTS :

4 patates douces moyennes bio	60 g de parmesan
1 pincée de piment d'Espelette	6 brins de persil plat
50 g de noisettes	3 cas d'huile d'olive + un peu
1 gousse d'ail	1 cas de vinaigre balsamique

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Lavez soigneusement les patates douces, coupez-les en deux dans la longueur et quadrillez la chair. Badigeonnez-les avec de l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez-les de sel, de poivre du moulin, d'ail pelé et haché, et de piment d'Espelette.
2. Enfourez les patates douces réparties sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé pendant 40 mn à chaleur tournante, elles doivent être tendres. Testez la cuisson avec la pointe d'un couteau enfoncée à cœur.
3. Saupoudrez les patates douces de parmesan râpé, de noisettes hachées et de persil finement ciselé, puis placez sous le grill du four pendant quelques minutes.
4. Réalisez une vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique et assaisonnez les patates avant de servir.



NOUILLES SOBA AUX CREVETTES

INGREDIENTS :

100 g de pois gourmands	1 cas d'huile de sésame
100 g de nouilles soba	150 g de crevettes
1 cube de bouillon	1 cas de coriandre hachée
1/2 cm de gingembre	25 g de salicorne
1 oignon de printemps	1 cac de curcuma
2 gousses d'ail	1/2 cac de sirop d'agave
citron vert	1 cac de sauce tamari
sel, poivre	1 cac de graines de sésame

PREPARATION :

1. Faites cuire 100 g de pois gourmands 10 mn à l'eau bouillante.
2. En même temps, faites cuire 100 g de nouilles soba durant 10 mn dans une casserole d'eau bouillante relevée d'un cube de bouillon.
3. Égouttez les pois gourmands. Égouttez les nouilles soba et rincez-les à l'eau chaude.
4. Pelez et émincez 1/2 cm de gingembre, 1 oignon de printemps et 2 gousses d'ail. Faites sauter le tout à la poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile de sésame.
5. Faites revenir 150 g de crevettes pelées 1 mn à la poêle avant d'ajouter les pois gourmands, 1 cuil. à soupe de coriandre hachée, 25 g de salicorne, 1 cuil. à café de curcuma, sel et poivre. Faites revenir 1 mn et ajoutez enfin 1/2 cuil. à café de sirop d'agave, 1 cuil. à café de sauce tamari, 1 cuil. à café de graines de sésame. Mélangez le tout et disposez-le sur les nouilles. Ajoutez un trait de citron vert et servez.



TOAST DE PATATE DOUCE

INGREDIENTS :

100 g de champignons émincés	ail haché
1 grosse patate douce	huile
2 œufs	beurre
kale	fleur de sel
dés de feta	

PREPARATION :

1. Faites chauffer un filet d'huile et une noisette de beurre dans une poêle et faites-y sauter 5 mn 100 g de champignons émincés. Ajoutez un peu d'ail haché si vous le souhaitez et salez légèrement. Réservez les champignons. Coupez 1 grosse patate douce en 4 tranches de 1 cm d'épaisseur. Toastez-les deux fois au grille-pain (réglé au maximum), comme des tranches de pain !
2. Pendant ce temps, faites cuire 2 œufs au plat dans une poêle avec une noisette de beurre ou d'huile de coco.
3. Posez les toasts de patate douce sur les assiettes, ajoutez un filet d'huile d'olive, les œufs au plat et les champignons. Finissez par un peu de kale préalablement massé, une poignée de dés de feta, et de la fleur de sel. Dégustez immédiatement.



SALADE CLUB AU POULET

INGREDIENTS :

2 blancs de poulet rôti	<u>Pour la sauce</u>
2 avocats	mayonnaise
le jus de 1 citron	moutarde de dijon
1 cas de petits cornichons ou de câpres	vinaigre de vin
2 branches de céleri	tabasco
1 oignon rouge	
1 bouquet de persil	
1/2 botte de fines herbes (ciboulette, aneth es-tragon ou coriandre)	
1 coeur de laitue	

PREPARATION :

1. Effilez les blancs de poulet. Coupez la chair des avocats en dés et arrosez-les de jus de citron.
2. Préparez la sauce. Mélangez 2 cuil. à soupe de mayonnaise, 1 cuil. à café de moutarde de Dijon, 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin et quelques gouttes de Tabasco.
3. Hachez les cornichons (ou les câpres après les avoir rincées et séchées). Rincez les branches de céleri et coupez-les en petits tronçons. Épluchez et émincez finement l'oignon. Rincez le persil et les fines herbes, puis ciselez-les. Rincez le cœur de laitue et effeuillez-le.
4. Mettez tous les ingrédients dans un grand plat creux, assaisonnez et mélangez délicatement.



SAUMON SUR UN LIT DE POIREAUX

INGREDIENTS :

6 pavés de saumon (environ 200 g chacun)
6 poireaux
30 g de beurre
25 cl de crème fraîche épaisse
2 cac de curry de Madras

PREPARATION :

1. Lavez les poireaux. Coupez-les en petits tronçons.
2. Mettez le beurre dans une sauteuse sur feu doux, versez les poireaux et faites-les fondre doucement, comptez 20 mn, en les enrobant de beurre moussieux sans les laisser colorer. Salez, poivrez et saupoudrez d'un peu de curry.
3. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Disposez les poireaux dans le fond d'un plat allant au four. Déposez les pavés de saumon par-dessus, recouvrez les de crème fraîche, salez et poivrez. Enfourez pendant 15 mn.
4. Vous pouvez décorer d'un peu d'aneth et servir avec des tagliatelles fraîches pour un plat plus copieux.



TARTELETTES FEUILLETÉES AUX LÉGUMES ET À LA MOZZARELLA

INGREDIENTS :

450 g de pâte feuilletée
200 g de tomates-cerises
6 courgettes bio
2 oignons nouveaux

250 g de mozzarella di bufala
4 cas d'huile d'olive
1/2 bouquet de basilic
poivre du moulin

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Étalez la pâte en rectangle et découpez 8 carrés. Rangez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Lavez et coupez les courgettes en rondelles très fines et disposez-les sur la pâte. Salez et poivrez. Placez au réfrigérateur 20 mn.
2. Enfourez les tartelettes 15 mn, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pendant ce temps, rincez et séchez le basilic. Rincez les tomates-cerises et coupez-les en deux. Émincez finement les oignons. Coupez grossièrement la mozzarella en morceaux.
3. Dressez les tomates, les oignons et la mozzarella sur les tartelettes. Arrosez d'huile d'olive, salez légèrement, donnez un tour de moulin à poivre et décorez avec les feuilles de basilic.



CAKE AUX DATTES

INGREDIENTS :

200g dattes dénoyautée(s)
180 g farine
120 g sucre semoule
100 g beurre
3 oeufs
75 g pignon(s) de pin
1 sachet de levure chimique

PREPARATION :

1. Préchauffez le four th.5/6 (170°C). Coupez les dattes en morceaux, mettez-les dans de l'eau bouillante pendant 15 min puis laissez à part dans une passoire.
2. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre puis ajoutez le beurre fondu tout en fouettant, ajoutez petit à petit les 180g de farine, la levure chimique et le sel tout en mélangeant avec une spatule en bois.
3. Ajoutez les dattes égouttées, dénoyautées et coupées avec les pignons de pin, mélangez bien puis versez la préparation dans un moule à cake beurré ou chemisé avec du papier sulfurisé et saupoudrez de farine. Enfourez le cake pendant 40 min.
4. La cuisson terminée, laissez refroidir et démoulez votre cake avant de le saupoudrer de sucre glace.



MOUSSE DE BANANE EXPRESS

INGREDIENTS :

3 bananes
80 g mascarpone
25 cl de crème liquide
50 g sucre

PREPARATION :

1. Après avoir épluché les bananes, tranchez-les en rondelles. Mixez-les avec le sucre.
2. Fouettez le mascarpone avec la crème liquide. Ajoutez progressivement la crème de banane et versez dans des verrines.
3. Réservez 1h au frais.



TARTE AUX FRUITS D'AUTOMNE

INGREDIENTS :

1 pâte brisée
3 oeufs
20 cl crème fraîche
2 poires
2 pommes
500 g raisins
100 g d'amandes râpées
100 g sucre fin
2 cas amande en poudre

PREPARATION :

1. Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre et rajoutez les amandes râpées et la crème.
2. Égrappez les raisins, épluchez les poires et les pommes et coupez-les en tranches.
3. Déroulez la pâte dans un moule à tarte. Déposez les tranches de poires, puis les raisins, recouvrez avec les tranches de pomme.
4. Saupoudrez d'amandes et enfournez pour 45 min.



CRUMBLE D'AUTOMNE POMME, POIRE ET BANANE

INGREDIENTS :

150 g farine
2 bananes
12 carrés chocolat
3 oeufs
70 g cerneaux de noix
2 poires

2 pommes
500 g raisins
100 g d'amandes râpées
75 g sucre fin
100 g de beurre
75 g cassonade
2 cas amandes en poudre

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C ou sur th. 6. Coupez en deux le citron jaune et pressez-le afin de récupérer son jus. Retirez-y les pépins si besoin.
2. Épluchez et coupez en deux les pommes et les poires. Retirez les tiges, les coeurs et les pépins, puis coupez-les en quartiers. Pelez les bananes, puis coupez-les en rondelles.
3. Placez les quartiers de pommes et de poires ainsi que les rondelles de bananes dans un récipient, puis ajoutez-y le jus de citron. Mélangez bien à la cuillère jusqu'à ce que les morceaux de fruits soient bien enrobés.
4. Beurrez un plat allant au four. Déposez les morceaux de fruits dans le fond du plat, puis recouvrez avec les carrés de chocolat noir. Réservez de côté. Coupez le beurre en petits dés. Concassez les cerneaux de noix afin d'obtenir une poudre fine.
5. Versez la farine, la poudre de noix, les dés de beurre, le sucre en poudre, le sucre vanillé et la cassonade dans un saladier. Malaxez le tout avec vos doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui s'effrite.
6. Répartissez la pâte sableuse sur les morceaux de fruits et de chocolat dans le plat. Enfourez le plat dans le four préchauffé et laissez cuire le crumble pendant 30 min environ ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
7. À la sortie du four, laissez tiédir le crumble pendant quelques instants sur une grille. Servez ce crumble pommes, poires et bananes tiède ou froid accompagné de glace à la vanille ou de crème fouettée.

Découvrez notre nouvelle **application**

BODYHIT



1 Un suivi nutritionnel



2 Des recettes healthy



3 Les actualités du club



4 Des réservations de séances



5 Des programmes à la maison

Toute l'équipe **BODYHIT** vous souhaite une très bonne rentrée de septembre !

Que cette rentrée vous apporte l'élan qui transformera votre année 2023. Soyez flamboyant, autorisez vous à rêver grand, osez croire en vous, amusez-vous !

Cette rentrée s'annonce également très challengeante pour toute l'équipe avec la sortie exclusive de l'application **BODYHIT**.

Nous avons pensé cette application pour mieux vous accompagner en dehors de votre club **BODYHIT** encore et plus seulement lors de vos entraînements.

Cette application a été pensée pour vous ! Elle vous permettra de mieux suivre votre progression et de ne jamais rater une news **BODYHIT** !

Elle va devenir votre meilleure amie et vous suivra tout au long de votre journée.

De votre petit déjeuner à votre dîner, de vos prochaines séances de sport, tout y sera !

Nous vous en dirons plus très vite !

A très bientôt, dans votre club **BODYHIT**





BODYHIT