

«santé & minceur» – maigrir en toute légèreté et faire le plein de saveurs

Le nouveau livre de cuisine de Betty Bossi

De quoi a-t-on besoin pour atteindre son poids idéal? À coup sûr de recettes de saison variées, rapides, saines, légères et savoureuses. «santé & minceur» montre qu'il est facile de perdre du poids sans se priver, avec 160 recettes et 30 minutes maximum de travail en cuisine. Guide conseil inclus.

Toutes les recettes de ce nouveau livre sont prêtes à déguster en 30 minutes chrono. On peut combiner les plats au gré de ses envies en choisissant de manger peu de glucides ou peu de protéines, peu ou pas de viande du tout, ou en préférant un régime dissocié. Ce livre aide à se constituer un plan de menus perso aussi équilibré que savoureux.

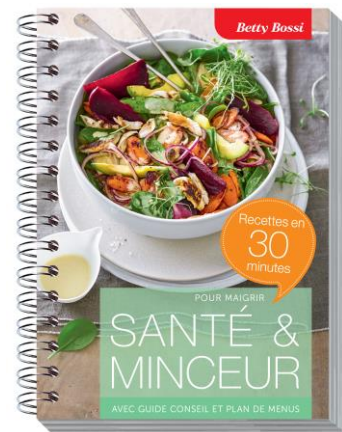
1600 calories par jour sans comptage fastidieux

Quelle que soit la manière d'associer les plats, petit-déjeuner, repas de midi et repas du soir ne dépassent jamais ensemble les 1600 calories par jour recommandées par les nutritionnistes. Un point en couleur sur les recettes indique immédiatement le nombre de calories par portion, supprimant du coup le comptage fastidieux des calories. De plus, ce système pratique facilite le choix de la recette adéquate: low-carb, régime dissocié ou végétarienne.

«santé & minceur» comprend plusieurs chapitres répartis sur 320 pages: Déclic vitamines, Petit-déjeuner, Plats, Salades et Soupes, plan hebdomadaire de menus pour démarrer, ainsi que le soutien optimal d'un grand guide conseil. De quoi maigrir avec le sourire, en mangeant à sa faim et en se régaland.

«santé & minceur » de Betty Bossi coûte CHF 36.90 (pour les abonnés CHF 29.90). Disponible sur www.bettybossi.ch.

À propos: en étant abonné à Betty Bossi, on peut consulter en ligne à tout moment tous ses livres de cuisine achetés Betty Bossi. On a donc toujours sur soi sa collection en numérique et sous la main, la recette recherchée.



<p>Velouté 301 kcal</p> <p>Mise en place et préparation: env. 10 min</p> <p>2 oignons, en fines bandes 200g de lait, sans les cotés 1 c. à soupe d'huile 1 c. à soupe d'huile d'olive 1 c. à soupe de farine 1 l de demi-crème sel, poivre</p> <p>1. Faire revenir l'oignon et le lait dans l'huile d'olive. Verser le lait dans le panier à blanchir, laisser mijoter env. 20 min à couvert. Retirer le panier avec le demi-crème dans le blender, mixer jusqu'à obtenir une soupe lisse et crémeuse. Passer au chinois et verser dans un bol.</p> <p>Portion: 301 kcal, lip 27g, gls 17g, pro 8g</p>	<p>Œuf coque avec fromage et tomates 370 kcal</p> <p>Mise en place et préparation: env. 10 min</p> <p>2 œufs frais eau, bouillante</p> <p>250g de tomates cerises 4 bruschettes en bois 100g de pain bh en tranches, grillées 50g de fromage à pâte dure (à ex. râbles de chèvre) 50g de fromage à pâte molle (à ex. brie) un peu de fleur de sel</p> <p>1. Déposer délicatement les œufs dans l'eau bouillante, baisser le feu, laisser cuire doucement env. 4 minutes. Retirer, égoutter.</p> <p>2. Enfiler les tomates sur les bruschettes, verser avec les œufs et tous les autres ingrédients.</p> <p>Portion: 370 kcal, lip 19g, gls 27g, pro 22g</p>	<p>Salade épinards-avocat et poulet 434 kcal</p> <p>Mise en place et préparation: env. 20 min</p> <p>2 c. à s. de vinaigre balsamique Baisser le feu, verser les blancs de poulet en 5 min sur chapelure, sale, poivrer.</p> <p>1 c. à s. d'huile d'olive 1 c. à s. de jus de citron 1/4 c. à s. d'huile d'olive</p> <p>2 blancs de poulet côtes, 120g 10 cl. c. à s. de sel un peu de pain sec</p> <p>150g de pommes d'épinards 1 avocat, en petits dés 1 grenade, graines sel, poivre, citron, huile</p> <p>1. Mélanger dans un saladier vinaigre balsamique, huile d'olive.</p> <p>2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Baisser le feu, verser les blancs de poulet en 5 min sur chapelure, sale, poivrer.</p> <p>3. Ajouter l'épinard, avocat et graines de grenade à la sauce, mélanger, couvrir rapidement, dresser avec les blancs de poulet.</p> <p>Portion: 434 kcal, lip 24g, gls 17g, pro 38g</p>	
<p>Au chapitre «Déclic vitamines»: Velouté vert</p>	<p>Au chapitre «Petit-déjeuner»: Œuf coque avec fromage et tomates.</p>	<p>Au chapitre «Plats»: Côtelettes d'agneau sur légumes au curry.</p>	<p>Au chapitre «Salades»: Salade épinards-avocat et poulet.</p>

Texte de presse et photos (300 dpi) à télécharger sur www.medias.bettybossi.ch

Pour de plus amples informations: Ruth Bannwart, Betty Bossi SA, communication/PR, tél. 044 209 19 73, Courriel: ruth.bannwart@bettybossi.ch, www.bettybossi.ch

Betty Bossi fête ses 60 ans

Betty Bossi est l'une des marques les plus connues en Suisse. Depuis 60 ans, ses idées et ses trucs et astuces sur la cuisine et le bien-manger enchantent ses clientes et ses clients. En tant que leader du marché, elle confirme sa compétence sur de nombreux canaux, des produits de presse écrite («Journal Betty Bossi», livres de cuisine) aux médias numériques, des produits frais tout prêts chez Coop aux ustensiles pratiques pour la cuisine et le ménage. Betty Bossi est une source d'inspiration pour la cuisine au quotidien simple, gourmande, variée, garantie de réussite comprise.