

Anne Dufour
et Carole Garnier

MES PETITES RECETTES
magiques

ANTI FRINGALES ANTIKILOS



100 recettes coupe-faim et faciles, 100% plaisir

LENTILLES, SON D'AVOINE, PÂTES COMPLÈTES

POCHE
L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

ANTIFRINGALES ANTIKILOS

L'ennemi numéro 1 des régimes, c'est la faim ! Son risque ? Encourager les grignotages ou l'envie de se jeter sur des aliments bien gras... Alors, pour mincir et garder la ligne, rien de tel que de miser sur les aliments coupe-faim.

Au programme :

- ✓ Les facteurs qui favorisent le grignotage : le manque de sommeil, le stress, la télévision, les repas mal équilibrés, le sucre...
- ✓ Les aliments magiques coupe-faim : le konjac, l'agar-agar, les pois chiches, le son d'avoine, les lentilles, la banane...
- ✓ Des recettes simples et délicieuses « antifringales » : Tartare de saumon, Wok de boeuf aux shiratakis, Clafoutis aux cerises, Crème au cacao...
- ✓ Des propositions de menus et des idées de bentos et de plateaux-télé pour des repas en vadrouille mais sans fausse note.

*Le seul guide minceur compatible
avec tous les régimes !*

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme et la santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Mes petites recettes magiques smoothies minceur et jus détox* ou *Konjac antikiilos*.

Carole Garnier est journaliste à Top Santé. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*.

6 € Prix TTC France



ISBN 979-10-285-0363-5
Rayon : Cuisine, santé

POCHE
L E D U C . S

Anne Dufour et **Carole Garnier** sont journalistes santé et auteurs de nombreux livres à succès.

Découvrez leurs autres ouvrages parus aux éditions Leduc.s :

Mon week-end végétarien, 2017.

Le régime Mind, avec Raphaël Gruman, 2017.

Konjac anti-kilos, 2016.

Régime express IG Minceur, 2016.

Programmes santé D.A.S.H en 7 jours,
avec Raphaël Gruman, 2016.

Le grand livre des protéines végétales,
avec Marie Borrel, 2016.

Le régime express IG brûle-graisses, 2016.

Le meilleur régime du monde,
avec Raphaël Gruman, 2016.

Ma bible brûle-graisses, 2015.

Mes petits desserts magiques antidiabète, 2015.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2015.

Mes petites recettes magiques brûle-graisses, 2014.

Mes petites recettes magiques aux protéines végétales,
2011.

Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.

Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2011.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Ce livre est la réédition de *Mes petites recettes magiques coupe-faim*.

La photographie de couverture correspond à la recette p. 91, « Poulet mariné et salade croquante de sarrasin ».

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0363-5

ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER



MES
PETITES RECETTES
MAGIQUES
ANTIFRINGALES
ET ANTIKILOS

POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE MISSION COUPE-FAIM : MODE D'EMPLOI	11
DEUXIÈME PARTIE LES RECETTES ET MENUS COUPE-FAIM 100 % SUR MESURE	51
TABLE DES MATIÈRES	197

INTRODUCTION

J'AI FAIM !

La faim fait grossir, rater les régimes, met de mauvaise humeur, pousse aux pires horreurs (chips, bonbons, sodas...), enrobe traîtreusement notre silhouette, martyrise notre porte-monnaie, guide notre main vers ce 8^e palet breton ou cette 32^e cacahuète ? La faim, c'est l'ennemi du candidat au régime, de celui qui cherche juste à perdre quelques kilos mais n'y parvient pas à cause de son estomac qui gronde. La faim transforme en véritable machine à manger. Terminé, tout ça. Désormais, c'est vous le chef. Vous reprenez les commandes grâce à ce livre, et on va voir très vite, dès le premier repas, qui dirige ici. Votre faim, ou vous ? À partir de maintenant, c'est vous, car vous allez enfin choisir les bons aliments pour éloigner à tout jamais les fringales et autres faims incontrôlables et malvenues.

La sensation de faim résulte d'une cascade complexe de sécrétions hormonales. Tout comme, d'ailleurs, la sensation de satiété, ou de « non-appétit » que l'on ressent après le repas. Insuline, leptine, adinopeptine, CCK... chaque hormone joue un rôle précis. Si vous ne fournissez pas à votre corps les « bons aliments », vous déréglez le jeu hormonal.

Prenons l'exemple de cet attirant paquet de bonbons gélifiés. Du 100 % sucre (donc n'apportant ni protéines, ni graisses). Cet aliment est, en lui-même, l'antimodèle de l'équilibre nutritionnel : pour faire face à cet afflux de sucre dans le sang, le corps produit à toute vitesse de grandes quantités d'insuline, l'hormone qui fait pénétrer le sucre dans les cellules pour qu'il y soit, au choix, brûlé ou stocké sous forme de gras. L'ensemble sera suivi d'une hypoglycémie « rebond » (pas assez de sucre dans le sang), laquelle incite à remanger de toute urgence du sucre, etc. Résultat : un cercle vicieux dominé par une faim... que vous entretenez en mangeant de « mauvais » aliments.

Il en va de même pour toute alimentation déséquilibrée : trop de gras ou pas assez, trop ou trop peu de protéines ou encore un excès de sucre, et voilà tout l'équilibre rompu. Et vous, au bout, qui avez faim. Cela commence le matin avec la combinaison pain blanc + jus d'orange + café au lait. Il n'y a pas pire pour se dérégler ! Heureusement, grâce à ce livre plein de conseils, recettes et menus... magiques, vous aller calmer naturellement et efficacement votre faim.

Chaque repas, chaque collation, chaque ingrédient est pensé dans cet objectif minceur et bien-être.

C'EST DE LA FAIM OU PAS ?

Si vous lisez ce livre, c'est parce que vous avez du mal à contrôler votre faim. Ou alors que vous la confondez avec autre chose.

- *C'est de la faim si* : votre estomac gargouille, vous salivez, et ces sensations vont et viennent jusqu'à ce que vous commenciez à manger. Là, elles se calment presque instantanément.
- *Ce n'est pas de la faim si* : votre faim ne diminue pas alors que vous êtes en train de manger.





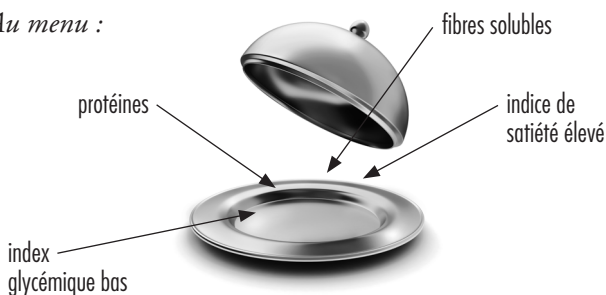
PREMIÈRE PARTIE

MISSION COUPE-FAIM : MODE D'EMPLOI

MA PETITE ASSIETTE MAGIQUE COUPE-FAIM

Apaisier sa faim ne repose pas sur une formule magique ni sur un ingrédient isolé, mais sur un repas construit et réfléchi, apportant le maximum d'aliments riches en composés naturellement coupe-faim.

Au menu :



LE REPAS COUPE-FAIM PARFAIT, QUE CONTIENT-IL ?

1. DES PROTÉINES (VIANDE, POISSON, ŒUF OU TOFU)



Rien ne coupe autant la faim que les protéines. Autrement dit, avaler un aliment très riche en protéines, mais pauvre en sucres et en graisses est déjà, en soi, un excellent réflexe pour maîtriser sa faim. Si, par hasard, dans la journée, une petite faim vous tiraille, mieux vaut 1 tranche de jambon roulée avec du fromage frais à tartiner qu'une tartine de Nutella !

LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN PROTÉINES

La viande (toutes : jambon, poulet, bœuf, veau...), le poisson, les œufs, le tofu, le mélange céréales & légumes secs, le fromage frais/le fromage blanc.

2. DES FIBRES (HARICOTS SECS OU LENTILLES + LÉGUMES VERTS ET/OU FRUITS)



Les fibres solubles se gonflent de liquide dans l'estomac et le remplissent, procurant une importante sensation de satiété. Comme les protéines, les fibres sont indispensables dans un menu coupe-faim. Pour être sûr d'en consommer suffisamment, prenez simplement l'habitude de manger régulièrement des légumes secs (un plat de lentilles, par exemple) et de choisir des céréales complètes (farine, pain,

pâtes, riz). Rien qu'avec ces deux réflexes, vous devriez être tranquille côté fibres.

Remarque : un fruit ou un légume cru renferme toujours plus de fibres insolubles (difficiles à digérer mais bonnes pour le transit intestinal) que son équivalent cuit qui, lui, renferme plus de fibres solubles (coupe-faim). Aussi, n'hésitez pas à faire chauffer, ne serait-ce qu'un petit peu, vos végétaux, surtout si vous avez un système digestif délicat.

LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN FIBRES

Le konjac/les shirataki, l'agar-agar, les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...), les céréales du petit déjeuner au son, le boulgour, les pâtes complètes, l'artichaut, les choux de Bruxelles, le potiron, la pomme de terre (avec la peau), les épinards, les framboises, les pruneaux, la poire, les mûres, les figues sèches, les amandes, la pomme (avec la peau).

3. UN IG (INDEX GLYCÉMIQUE) BAS

Chaque aliment possède un indice (ou index) glycémique, c'est-à-dire une capacité plus ou moins grande à augmenter notre taux de sucre sanguin. Et donc notre taux d'insuline (l'hormone pour faire entrer le sucre et les graisses dans les cellules). Et, donc, à nous faire grossir. Plus l'index glycémique d'un aliment est élevé, plus on risque d'avoir faim vite après l'avoir mangé. Par exemple, l'index glycémique d'un bonbon est élevé : on a très vite faim après en avoir mangé. Tandis que l'index

glycémique du jambon est bas : une simple tranche nous rassasie pour un moment.

LES ALIMENTS À L'IG LE PLUS BAS

Parmi les aliments courants à l'IG bas, il y a les légumes verts (crus ou cuits), les légumineuses et tous les aliments protéiques, comme la viande, les œufs, les poissons, les coquillages, les crustacés, le jambon, la volaille, le tofu...

4. UN IS (INDICE DE SATIÉTÉ) ÉLEVÉ

Chaque aliment possède un indice de satiété, c'est-à-dire une capacité plus ou moins grande à apaiser notre appétit. Par exemple, l'eau peut remplir l'estomac mais elle n'apaise pas du tout une véritable faim : son indice de satiété est de 0. Une assiette de velouté de tomates rassasie, mais pas pour très longtemps : son IS est de 180. Un carré de veau nous cale en revanche nettement plus durablement : son IS est de 250. Ainsi plus l'IS est élevé, plus l'aliment « cale » et pour longtemps. Nous avons réuni ici les aliments possédant l'IS le plus élevé dans leur catégorie.

LES ALIMENTS À L'IS LE PLUS ÉLEVÉ

Nous les listons dans le tableau ci-après. Les plus performants sont au début, en « second choix », vous pouvez vous rabattre sur les « et aussi », bien coupe-faim mais hélas plus caloriques.

LÉGUMES CRUS (OU SERVIS EN ENTRÉE)



Asperge, carotte, céleri-rave, champignons, chou blanc, chou chinois, chou rouge, cœurs d'artichauts, concombre, cœurs de palmier, cresson (et toutes les jeunes pousses), endive, fenouil, germes de soja, haricots verts cuits, poireau, poivron, salade verte, tomate... **Et aussi** : betterave, carotte cuite, macédoine de légumes, maïs, avocat...

LÉGUMES CUITS



Aubergine, bette, brocoli, céleri, champignons, choux (tous), courgette, endive, épinard, fenouil, germes de soja, haricot vert, poireau, potiron... **Et aussi** : carotte, pois gourmand, salsifis, panais, topinambour...

FÉCULENTS



Lentilles, haricots, flageolets, pois chiches, petits pois, fèves, châtaignes... **Et aussi** : pâtes complètes, riz complet, semoule complète, boulgour, quinoa, pomme de terre...

VIANDES ET PROTÉINES VÉGÉTALES



Blanc de poulet (sans la peau), magret de canard dégraissé, escalope de dinde, escalope de veau, rôti de porc (dégraissé), lapin, jambon blanc, tofu, seitan (protéines de blé)... **Et aussi** : tournedos de bœuf (sans barde), steak haché à 5 % de MG, rumsteck, filet mignon, carpaccio de bœuf (sans l'huile)...

POISSONS, MOLLUSQUES ET COQUILLAGES



Bar, cabillaud, colin, dorade, haddock, limande, lotte, perche, rouget, sole, thon, truite, turbot... **Et aussi** : maquereau, truite, sardine, saumon...

Moule, crevette, calmar, encornet, huître, noix de pétoncle, noix de Saint-Jacques, crabe, langoustine...

FRUITS



Abricot, ananas, carambole, cassis, citron, clémentine, fraises, framboises, fruit du dragon, goyave, kiwi, melon, myrtilles, orange, pastèque, pêche, poire, pomme... **Et aussi** : banane, cerise, figue, mangue, prune, raisin...

LAITAGES ET ÉQUIVALENTS



Fromage blanc à 0 %, petits-suisse à 0 %, yaourts à 0 %, lait demi-écrémé, lait de soja.

LES 30 MEILLEURS ALIMENTS EXPERTS COUPE-FAIM

Pour chaque aliment, découvrez ses propriétés coupe-faim et sa capacité à rassasier.

★★★★ : c'est l'idéal, vous partez pour de longues heures sans faim

★★★ : excellent coupe-faim, veillez à en avoir au moins un de ce niveau dans chaque repas

★★ : une aide efficace pour prolonger l'effet de satiété dans le temps

★ : un coup de pouce non négligeable

VIANDE, ŒUFS & POISSON

Leurs avantages coupe-faim : des protéines, compliquées à digérer pour le corps, qui du coup y passe du temps et de l'énergie (= des calories). Le meilleur plan coupe-faim.

1. LE COLIN, LE CABILLAUD, LE MERLAN, L'AIGLEFIN : BRÛLE-SUCRE

Capacité à rassasier : ★★★★★

Ces poissons « blancs » sont unanimement appréciés car de saveur peu prononcée. Leur atout majeur : ce sont les plus protéinés et les moins gras de tous. En outre, leurs protéines favoriseraient spécialement la combustion du sucre (mieux que les protéines de bœuf, d'œuf, de volaille et de produits laitiers). Autre bonus minceur : très iodé, ils facilitent le travail de la glande thyroïde, chef d'orchestre de la silhouette.

- ‡ *Super-coupe-faim* : cuits, ces poissons sont plus « coupe-faim » qu'en carpaccio ou en tartare.

2. LA CREVETTE : MADEMOISELLE +

Capacité à rassasier : ★★★

Très riche en protéines, très pauvre en gras, fort rassasiante, cette demoiselle des mers constitue l'un des repères de base de l'alimentation minceur. Elle se perd avec délice dans les tagliatelles de légumes, fraye douillettement dans son petit tas de penne ou s'abandonne dans les bras interminables des spaghettis.

- ‡ *Super-coupe-faim* : croquez les petites grises avec leur carapaces pour un effet « estomac plein » record. Vous pouvez aussi manger vos crevettes crues, en carpaccio, elles sont alors super-extra-coupe-faim !

3. L'ESCALOPE DE DINDE, DE VEAU : PAUVRE EN SEL

Capacité à rassasier : ★★★*

La dinde. Très protéinée, très pauvre en graisses (encore plus maigre que le blanc de poulet), son apport calorique est particulièrement modéré. La dinde est très fournie en zinc, un minéral de haute importance pour la ligne et la satiété.

Le veau. Sa mention méritée « sans sel » (les Américains disent *low sodium*) fait du veau une viande de premier choix pour les femmes qui bataillent avec la rétention d'eau, notamment au cours de leur cycle menstruel.

- ‡ *Super-coupe-faim* : une escalope nature ou au citron est préférable à une escalope panée.

4. LE JAMBON BLANC : LE SUPER-PLAN MINCEUR DU PETIT DÉJ

Capacité à rassasier : ★★ ★

Le jambon est un aliment coupe-faim « basique » du frigo. Il est encore plus ultra-light que le steak, pourtant déjà très maigre. Surtout si on le choisit allégé, c'est-à-dire à 2 ou 3 % de MG.

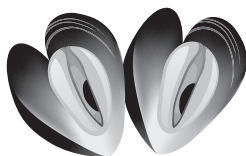
↳ *Super-coupe-faim* : prenez le moins salé possible, privilégiez les produits « - 25 % de sodium ».

5. LA MOULE : LE TONUS EN PLUS

Capacité à rassasier : ★★ ★★

Un bon élève marin, qui sent bon les embruns et se picore du bout de la fourchette. Au-delà de son apparence simplette, la moule n'apporte, elle aussi, que des protéines, à peine de (bons) gras et beaucoup de goût. Elle réunit donc toutes les caractéristiques de l'aliment minceur parfait. Avec, peut-être, ce petit plus : elle regorge de minéraux essentiels pour la ligne et le rassasiement, tels le zinc, le calcium, le sélénium et les vitamines B. Sans parler de sa teneur en fer, antifatigue, et en iode, coupe-faim et bon pour l'énergie.

↳ *Super-coupe-faim* : les moules marinières sont préférables aux moules à la crème, elles-mêmes préférables aux moules gratinées.



6. LE POULET : L'EXPERT EN MASTICATION

Capacité à rassasier : ★★★

Le poulet (sans la peau) est un petit bijou de protéines maigres et très digestes. Sa consistance, surtout celle du blanc, impose de mâcher, encore, encore et encore. Rien de mieux pour la ligne, parce que pendant qu'on joue des mandibules, on ne s'empiffre pas de tonnes de calories à toute vitesse. Mâcher empêche de manger vite, ce qui garantit jusqu'à 30 % de calories en moins par repas.

↳ *Super-coupe-faim* : la peau n'aide pas au rassasiement, en revanche elle apporte des graisses inutiles, éliminez-la. Et si vous traquez vraiment les graisses superflues préférez le « blanc » à la cuisse ou autre chair brune, un peu plus grasse.

7. LE BŒUF : FORT COMME UN LION

Capacité à rassasier : ★★★

Du bœuf bio à 5 % de matière grasse, environ une fois par semaine, c'est très bien. Deux maximum. Au menu : protéines bien rassasiantes, faible taux de graisses, et surtout du fer et de la vitamine B12, 100 % impliqués dans l'énergie. Raplapla ? Mangez un steak ! Sinon, le bœuf maigre qui mijote dans du bouillon, type pot-au-feu, c'est encore mieux car la viande, fibreuse, oblige à mâcher, mâcher...

↳ *Super-coupe-faim* : en mode coupe faim, les portions calibrées de 100 g sont un peu faibles. Passez à 110 g pour les petits appétits et à 150 g pour les affamés.

8. L'ŒUF : MIEUX QUE LA POULE

Capacité à rassasier : ★★★ à ★★★★ (selon cuisson)

L'œuf renferme les protéines idéales, c'est-à-dire les plus adaptées à nos besoins. Bricoleur dans l'âme, envie de rapprocher deux voire trois poids lourds coupe-faim ? À vous les mythiques œufs en gelée à l'agar-agar et au jambon (voir recette p. 87) !

🍴 *Super-coupe-faim* : dans une optique minceur, comptez 2 blancs pour 1 jaune. Les œufs durs sont d'imbattables coupe-faim car ils se digèrent très lentement. Ne les laissez pas cuire plus de 10 minutes.

FRUITS ET LÉGUMES

Leurs avantages coupe-faim : un gros volume (sous forme de crudités, de salade), beaucoup de minéraux impliqués dans les hormones faim/rassasiement, et peu de calories. Le complément indispensable aux protéines.

9. L'ARTICHAUT : OFFREZ DES FLEURS !

Capacité à rassasier : ★★ (cœur)

Ce n'est pas si courant de manger une fleur ! Car l'artichaut en est bel et bien une, et là n'est pas sa seule originalité. S'il y avait un « top 5 » des aliments minceur, l'artichaut y figurerait sans doute. Peu calorique, il est en plus doté d'une fibre particulière, appelée « inuline », à l'effet prébiotique, c'est-à-dire qu'elle favorise le travail de la flore intestinale. Par ailleurs, l'artichaut est l'un des légumes les mieux pourvus en protéines. Tout cela mis

bout à bout nous donne : fibres + protéines = effet rassasiant exceptionnel.

↳ *Super-coupe-faim* : nous vous recommandons de manger aussi les feuilles, car il faut prendre son temps et savourer, deux facteurs coupe-faim très importants !

10. LA BANANE : LE DESSERT QUI PLOMBE

Capacité à rassasier : ★ ★

Le fruit qui « cale » le plus, ce qui lui a valu sa légende (erronée) de « 1 banane = 1 steak ». En tout cas, quand vous avez faim, vous vous tournez plus vers une banane que vers une barquette de framboises, c'est normal. Madame renferme toute une combinaison de glucides rassasiants.

↳ *Super-coupe-faim* : plus la banane est mûre, moins elle est rassasiant. Choisissez-la encore jaune (mais pas verte = indigeste).

11. LA CAROTTE : CRUE ET GROSSIÈREMENT RÂPÉE

Capacité à rassasier : ★ à ★ ★

Avec elle, c'est le plein de pectines, des fibres aux vertus coupe-faim telles qu'elles servent de modèles aux meilleurs compléments alimentaires coupe-faim du marché. Mais c'est surtout sa texture croquante qui en fait une alliée pour ce qui nous préoccupe : préférez-la crue et râpée pas trop finement pour un effet « satiété » maximal.

↳ *Super-coupe-faim* : commencer un repas par une crudité très croquante est toujours un super-plan rassasiant. Vive les carottes râpées, ou même à croquer !



12. LES CHAMPIGNONS : DES GLUCANES MASTER COUPE-FAIM

Capacité à rassasier : ★★

Ce drôle d'être, mi-végétal mi-animal, définitivement bien mystérieux, possède un profil nutritionnel tout à fait à part. Passons sur son taux relativement élevé (pour un végétal) de protéines, de même que sur sa texture, à mastiquer, qui participe au rassasiement. Passons sur sa teneur confortable en vitamines B et sa non moins remarquable pauvreté en sel (sodium), deux excellents points pour la ligne. Selon les variétés, il est également bien pourvu en minéraux, notamment le très diurétique potassium. Mais le champignon nous passionne principalement pour ses glucanes, des sortes de fibres étonnantes, master coupe-faim.

🍴 *Super-coupe-faim* : des champignons de Paris crus, en entrée, avec un filet de citron et d'huile d'olive, c'est le bon plan parfait pour commencer à bien se caler.

13. LE PAMPLEMOUSSE : LA MAÎTRISE DE L'INSULINE

Capacité à rassasier : ★

Le pamplemousse aide à diminuer le taux d'insuline dans le sang. Or, moins d'insuline = moins de variations de glycémie = moins de fringales = moins de kilos.

🍴 *Super-coupe-faim* : seulement en fruit à croquer, pas en jus ! Attention, c'est aussi un gros fruit, donc vecteur de sucre. 1/2 pamplemousse par repas suffit amplement.

14. LA POMME : PLUS MALIGNE QUE LES RÉGIMES

Capacité à rassasier : ★★

« Une pomme par jour éloigne le médecin », on connaît l'expression. On pourrait la compléter par « une pomme par jour éloigne les régimes ». Car à quoi ressemblerait l'aliment idéal pour perdre du poids ? À un fruit gorgé de vitamines, croquant, dont les fibres douces couperaient l'appétit parce qu'elles gonfleraient dans l'estomac. On pourrait le manger cru ou cuit, râpé ou tranché, il se glisserait dans un sac ou une poche. Et il ne coûterait pas cher. Une pomme, donc.

🍏 *Super-coupe-faim* : seulement en fruit à croquer cru (ou cuite, mais elle sera moins rassasiente), pas en jus !

PRODUITS LAITIERS

Leurs avantages coupe-faim : deux d'entre eux méritent leur place dans votre réfrigérateur car ils calent grâce à leurs protéines et à leur calcium, tout en apportant peu de calories.

15. LE FROMAGE BLANC/LE PETIT-SUISSE 0 % : LA BASE DE SAUCE ET DE DESSERT LA PLUS COUPE-FAIM

Capacité à rassasier : ★★

Le fromage blanc, compagnon de toujours des régimes minceur, trouve ici une belle excuse pour sortir de son



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques
antifringales et antikilos**

Anne Dufour et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S