

Maigrir

savoir **Maigrir**

LE MAGAZINE DU BIEN-ÊTRE, DE LA BEAUTÉ

ET DE LA MINCEUR

MISE EN CONDITION
STOP LES REGIMES
VIVE LE PLAISIR !

DOSSIER

MINCIR PAS CHER
C'EST POSSIBLE !

- Les prix étudiés à la loupe
- Nos astuces "petit budget" pour manger équilibré

PSYCHO

L'autre visage de la chirurgie esthétique
+ témoignage : les 20 opérations de Pierrette

FITNESS

Mincissez avec le skike !

N°59
SPECIAL
RENTREE

2 MOIS DE MENUS & D'EXERCICES

-5 KG LE RÉGIME "Savoir Maigrir"
LA RÉPONSE À TOUTES VOS QUESTIONS :

Cellulite, Ventre plat, Nutrition, Diététique, Médecine, Santé, Sport, Beauté, Bien-être, Cosmétique, Minceur

MINCEUR, ANTI-ÂGE, BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE

ZOOM

Votre alimentation Energie et anti-fatigue

Septembre - Octobre 2008

M 04534 - 59 - F: 3,90 € - RD



06 EN BREF

**08 Belle
& sereine**

10 MISE EN CONDITION

Haro sur les régimes
Vive le plaisir !

14 BEAUTÉ

Opération Hydratation

18 ON A TESTÉ

Les gourmandises qui allègent la ligne

20 VOUS

Le sommeil influence-t-il notre faim ?

24 PSYCHO

L'autre visage de la chirurgie esthétique

28 INTERVIEW

Valérie Bègue

**32 Gourmande
& Légère**

34 ZOOM

L'alimentation anti-coups de pompe

38 NUTRITION

Le point sur les graisses trans

42 CONSO

Notre sélection du mois

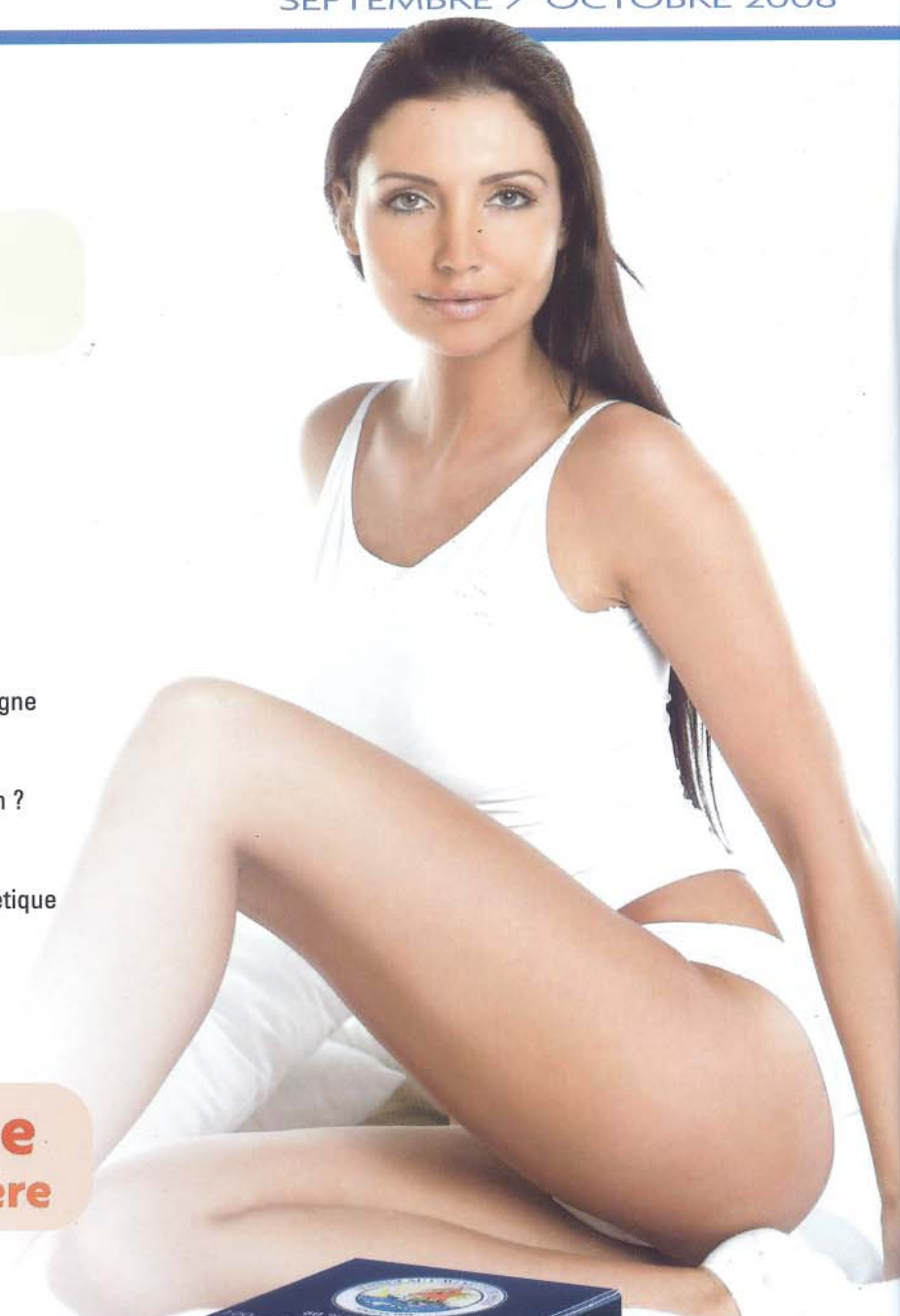
43 LES MENUS DE SEPTEMBRE / OCTOBRE 2008

60 LA RECETTE DU CHEF

Papillote de saumon
au Chablis Defaix

61 C'EST VOUS LE CHEF !

Ma pizza 5 minutes chrono



Papillote de saumon au Chablis Defaix

(pour 8 personnes)



Recette de Patrick Bouloton, du Restaurant « La Cuisine Au Vin », du domaine oenotouristique Daniel Etienne Defaix, à Chablis
16 rue Auxerroise
89800 Chablis.
Tél. : 03 86 18 98 52.

Ingrédients :

- 150 g x 8 de pavé de saumon (de préférence sauvage et demander au poissonnier de vous les préparer)
- 16 cl de Chablis Vieilles Vignes Daniel-Etienne Defaix
- 120 g de carottes
- 120 g de blancs de poireau
- 120 g de céleri branche
- 5 cl d'huile d'olive
- 50 g d'échalotes
- 1/6 botte de ciboulette
- 15 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

Cuisson : 10 minutes

Préparation : 30 minutes

Préchauffez le four à 220 degrés ou thermostat 8.

Préparez tous les légumes : épluchez, lavez, taillez le céleri, la carotte, le poireau en julienne régulière, étuvez le tout à l'huile d'olive à couvert, salez, poivrez et réservez.

Faites suer l'échalote au beurre sans coloration.

Détaillez 8 feuilles de papier aluminium et beurrez le côté mat. Posez le pavé de saumon, salez, poivrez, disposez l'échalote, les juliennes de légumes, la ciboulette ciselée, arrosez de Chablis Vieilles Vignes Daniel-Etienne Defaix. Refermez la papillote, posez sur la plaque du four et enfournez pendant 10 min. environ (suivant l'épaisseur du poisson).

Servez aussitôt accompagné du restant des légumes verts montés en dôme et arrosé du jus de cuisson.

En accompagnement supplémentaire : pommes de terre vapeur ou pâtes fraîches.

A marier avec : un Chablis Grand Cru Grenouilles*

Le côté très ciselé de ce grand cru percutera le côté moelleux du saumon. Sa finesse délicatement fleurie révélera encore plus le délicat fumet de poisson et légumes.



* Attention, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.