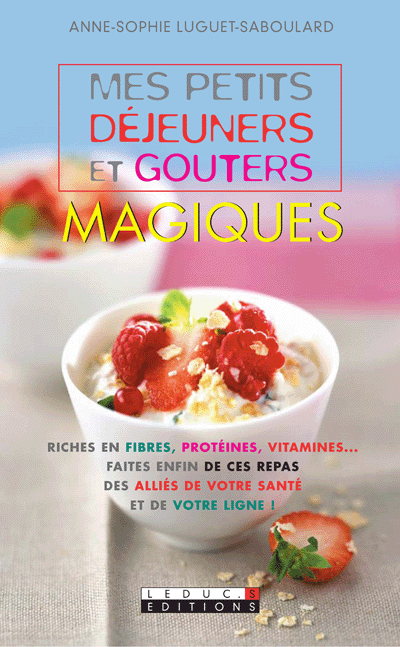
**Mes petits déjeuners et goûters magiques**

**Anne-Sophie Luguet-Saboulard**

Leduc.s Editions

9782848995250

180 pages

6 euros

*24 février 2012*

Un petit livre qui légitime le goûter, cela met en appétit. Et lorsque, en plus, on vous promet que cette collation au doux parfum de l’enfance, ne nuira nullement à votre santé mais pourra même contribuer à mieux répartir les apports nutritionnels de la journée, vous aidera à vous sentir mieux sans prise de poids ni culpabilité ; là on n’hésite plus. Aussi, faîtes vous plaisir et savourez cette collation, au bureau, en famille, entre amis.

L’auteur explique en fait que la collation légère (cela va de soi !) de l’après-midi vous permettra de prendre un dîner léger (le secret de la minceur), qu’un goûteur régulier peut même perdre du poids rapidement, qu’en fait mieux vaut préférer quatre petits repas quotidiens plutôt que deux importants car ce fractionnement régule l’appétit et augmente les dépenses énergétiques.

D’autre part, ce petit recueil rappelle les principes essentiels d’un petit déjeuner équilibré et complet, donne des astuces détox pour commencer la journée en pleine forme et faire de ce premier repas un moment agréable vite incontournable. Si déjeuner le matin vous pose souci, c’est sûr, après la lecture de ce petit livre, il en deviendra autrement.

Une fois conquis, il n’y a plus qu’à tester les différentes recettes proposées, varier les plaisirs du petit déjeuner comme du goûter. Quelques aliments de base sont présentés pour ne pas commettre l’erreur du trop gras ou trop sucré et découvrir ainsi que les saveurs peuvent être variées, originales, inattendues sans forcément associer excès de calories. Ainsi, par exemple, l’agar-agar (produit naturel à base d’algues), une fois ingéré, triple de volume et donne rapidement l’impression de satiété. L’amande, riche en protides et acides gras essentiels, peut rapidement combler un petit creux ou encore la cannelle, en guise de sucre, est un véritable coupe-faim.

Les recettes proposées sont, dans l’ensemble, simples à réaliser et ne nécessitent pas un temps de préparation très long. Au choix, celles pour le cuisinier pressé, celles pour partager une collation en famille et celles à préparer tranquillement le dimanche. Recettes basiques préparées à partir de peu d’ingrédients mais qui donnent l’eau à la bouche. Osez, par exemple, la crème pomme-spéculoos, les céréales au lait d’amande, le muesli anti-déprime ou le porridge minceur, autant d’idées simples pour changer ses habitudes, découvrir de nouvelles saveurs sans complexité ni prise de tête. Découvrez également des recettes basiques améliorées pour votre santé comme le crumble zéro kilo, les œufs brouillés aux herbes ou même les cookies au chocolat. Essayez, c’est permis.

Cécile Pellerin