

# Actualités magazine



N 156 - MARS 2006

avalanche collection chez **Outre-Mer**

Nouvelle Galerie - 238, chaussée de Bruxelles - Waterloo  
Tél. 02 351 07 93

# LIGHT

Aujourd'hui, faire régime n'est pas synonyme de privation. Manger léger n'est pas triste et réservé aux seuls ascètes.

Alors soyons gourmands, savourons les petits plaisirs... sans remords et sans modération.



1 • Découvrez l'alliance subtile de l'arôme naturel de vanille de Madagascar et de la saveur de CandereL. La vanille dégage un parfum unique qui rappelle la douceur du sud, les bonheurs de l'enfance et l'idée que l'on se fait d'un moment d'exception ; CandereL Vanille n'a que 7 calories et a la saveur sucrée de 2 cuillerées à café de sucre.

Infos CandereL : 02 761 49 94

2 • CandereL est un édulcorant à la saveur douce et pure. CandereL c'est le plaisir quand on veut.

#### Pâte de luxe et moelleuse.

- Ingrédients :
- 500gr de farine
- 3dl de lait écrémé tiède
- 15g de levure fraîche
- 1 œuf
- 4g de sel
- 8g de poudre CandereL
- 50gr de minarine

#### • Préparation :

Mélanger le lait, la levure et la moitié de la farine jusqu'à obtention d'une masse épaisse et laisser reposer la pâte pendant 15 minutes. Ajouter ensuite le reste de farine et l'œuf, et

mélanger vigoureusement. Ajouter le sel, l'édulcorant et la minarine. Pétrir convenablement la pâte pendant au moins 15 minutes.

Ne plus utiliser de farine mais bien pétrir la pâte (si après l'avoir pétrie, la pâte colle encore relativement fort, ajouter un peu de farine).

Après pétrissage, laisser la pâte reposer pendant 30 minutes à température ambiante sous un linge sec avant de la travailler.

#### Viennoiseries aux pépites de chocolat.

- Ingrédients :
- Pâte de luxe sucrée et moelleuse
- Granulés de chocolat
- Poudre « Crystal » (CandereL) pour la décoration

#### • Préparation :

Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes, la répartir en portions de 60g ; en former des petites boules de pâte.

Humidifier légèrement la partie supérieure des boules en les passant sur un linge humide ; et tremper immédiatement la partie humidifiée dans les granulés de chocolat.

Recouvrir une plaque allant au four de papier sulfurisé et y déposer les boules de pâte (le chocolat orienté vers le haut). Laisser lever la pâte pendant 40 minutes.

#### • Cuisson :

15 minutes dans un four préchauffé à 220° C.

#### • Décoration :

Après cuisson, saupoudrer éventuellement de poudre « Crystal ».

3 • Le régime qui a du goût ! Désormais, grâce à Diet in the Box, « bien manger » et plaisir des papilles vont de pair. Ces plats sous vide, à la composition rigoureusement contrôlée, permettant de combiner plaisirs de la table et amincissement durable. Des assiettes légères qui se déclinent en plus de 20 plats différents. Trio de poissons, boulettes nicoises ou boeuf Stroganoff, ... adieu la monotonie ! Le tout, à moins de 400kcal par plat ! Loin des régimes tristes ou concepts à la mode, Diet in the Box, c'est avant tout, la victoire du goût. Le retour des frais et de l'artisanal dans nos assiettes. Des plats savoureux qui séduisent les personnes souhaitant perdre du poids mais aussi toutes celles et ceux soucieux de jouir d'une alimentation gourmande et saine, en toute simplicité.

Infos Diet in the Box : 02 534 24 63  
[www.dietinthebox.com](http://www.dietinthebox.com)