

Beauté

Les pâtes : les alliés d'un régime minceur

Si vous cherchez à contrôler votre poids, ou même à maigrir, les pâtes sont vos meilleures alliées. Et ce, pour trois raisons :

1 Elle ont une faible densité calorique. Une portion de 50 g de pâtes crues se gonfle d'eau à la cuisson pour atteindre 150 g, soit 175 cal. Accompagnées de poisson et de légumes, les pâtes constituent une ration alimentaire à moins de 300 cal. Une astuce : faites comme les Italiens, consommez-les en entrée. Vous serez ainsi mieux rassasiée.

2 Elles ont un effet antifatigue. On a faim lorsque l'estomac est vide ou que le taux de sucre dans le sang diminue trop. Or, les pâtes quittent lentement l'estomac et, de plus, stabilisent le taux de sucre sanguin.

3 Elles sont un effet antigraisse. Plus on consomme de pâtes, moins on compense avec des aliments gras ou sucrés.

Notre conseil

■ Privilégiez les sucres lents (pâtes) à un repas et les protéines (poisson, volaille) à l'autre. Modérez le beurre et concoctez-vous des sauces légères.



Le plat

Paella au poulet



Préparation 10 min, temps de cuisson 50 min, pour 4 personnes

1/4 de bol de farine, 6 blancs de poulet coupées en lanières, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 oignon émincé, 1 poivron émincé, 1 courgette émincée, 150 g de riz, 400 g de tomates, 500 ml de bouillon de poulet, 1 pincée de safran, 1/2 bol de petits pois, 1 cuil. à soupe de basilic haché, 1 cuil. à soupe de persil haché, sel et poivre.

Fariner le poulet. saler et poivrer. Dans une casserole, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile. Faire sauter le poulet à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Le retirer de la casserole. Ajouter 1 cuil. à soupe d'huile. Laisser revenir l'ail, l'oignon, le poivron et la courgette. Incorporer le riz, les tomates, le bouillon de poulet et le safran. Saler et poivrer. Couvrir. Porter lentement à ébullition, remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter, toujours couvert, jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé et que le riz soit tendre. Incorporer les petits pois, le basilic, le persil et le poulet. Cuire environ 5 minutes pour terminer la cuisson et réchauffer.

Info

Pourquoi vous ne maigrissez pas ?

Vous ne pratiquez pas le bon sport

Vous faites du jogging, de la gym ou de la musculation, et les kilos superflus sont toujours là ! Tous ces exercices physiques intenses, mais de courte durée, vous font perdre de l'eau par le biais de la transpiration, brûlent les réserves de glucose des muscles, mais ils ne touchent pas à la graisse. Pour avoir une chance de puiser dans vos réserves graisseuses, vous devez plutôt pratiquer une activité physique de faible intensité mais de longue durée. Faites 30 à 45 min de marche, de natation, de vélo à votre rythme, chaque jour en respirant à fond. L'oxygène de l'air va être utilisé pour transformer la graisse en acides gras, qui seront ensuite facilement éliminés.

Question

Des aliments comme la friture ou le chocolat sont-ils responsables de l'acné ?

■ Bien que la cause de l'acné soit hormonale et non alimentaire, il est très important, notamment pour la santé de la peau, de veiller à avoir une alimentation équilibrée. Des frites de temps en temps et du chocolat modérément ne peuvent pas être à l'origine d'une acné. Mais ces aliments tout comme les plats très épicés, l'excès de sucre et de graisses peuvent avoir un effet aggravant sur l'acné.

Le gâteau

Tranches de meringues



Préparation 15 min, cuisson 30 min, pour 24 tranches environ

125 g de beurre, 1 tasse de sucre en poudre, 2 œufs blancs et jaunes séparés, 1 tasse de farine à gâteaux tamisée, 1 tasse de noix de coco séchée.

Allumez le four à 180° C. Travaillez le beurre et la moitié du sucre en crème légère et mousseuse. Ajoutez en battant les jaunes d'œufs. Incorporez la farine. Farinez le bout de vos doigts et tassez la pâte au fond d'un moule beurré de 18 cm X 28 cm. Battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez-y peu à peu le reste de sucre en battant pour faire épaissir et briller le mélange. Ajoutez la noix de coco. Etalez la meringue sur le fond de pâte. Faites cuire 25 à 30 min jusqu'à ce que la pointe du couteau en ressorte propre. Laissez refroidir et découpez en carrés. Conservez dans un récipient hermétique.

Le saviez-vous ?

Le vinaigre sait même soigner !

Cheveux ternes

Après chaque shampoing, rincer la chevelure avec un demi-verre de vinaigre dilué dans deux verres d'eau.

Crampes nocturnes

Le soir, envelopper les jambes dans un linge que vous aurez imbibé de vinaigre ; garder en place deux minutes.

Fatigue passagère

Diluer 1 cuillerée à café de miel et 1 demi-cuillerée à café de vinaigre dans un verre d'eau tiède. Deux fois par jour, une heure avant les repas.

Gorge irritée

Diluer une cuillerée à soupe de vinaigre dans un verre d'eau tiède ; utiliser en gargarismes.

Mal de tête

Ingédients pour la préparation du vinaigre de romarin : 50 g de romarin, 1/2 litre de vinaigre. • Vous êtes sujette au mal de tête ? Laisser macérer les deux ingrédients durant trois

semaines dans un flacon hermétique, filtrer, puis verser dans un vaporisateur. Quand vous sentirez la douleur monter, vaporiser ce remède autour de vous et respirez ; soulagement garanti !

Petits problèmes de peau

Le vinaigre, qui a le même pH (acidité) que la peau, est efficace contre les démangeaisons et éruptions diverses. Il suffit de mélanger à parties égales vinaigre de vin et eau, et de tamponner les lésions.

Pieds douloureux

Après avoir marché trop longtemps, vos pieds sont rouges, lourds et douloureux ? Le remède est



simple : faites-les tremper dans de l'eau froide avec une petite poignée de gros sel et un verre de vinaigre de cidre.

Piqûre (insecte, ortie)

Lotionnez-vous tout de suite avec le premier vinaigre venu : il neutralisera le venin.

Précautions d'emploi

- Toujours diluer le vinaigre lorsqu'on l'absorbe par la bouche.
- Prendre de petites quantités, mais régulièrement (une cuillerée à café par jour, en deux prises).
- Si nécessaire, augmenter la dose, mais toujours progressivement.
- N'utiliser que du vinaigre bio qui est arrivé à maturité naturellement.
- Choisir du vinaigre d'excellente qualité.