

## LE PLAT

## Riz à la mexicaine



Pour 4 personnes :

- 1 tasse de riz
- 2 tasses d'eau chaude
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 carotte en petits dés
- 2 tomates coupées en dés
- 1 tranche d'oignon blanc
- 1/2 tasse de petits pois en boîte (bien égouttés)
- sel

## Préparation :

- 1/ Faire chauffer une casserole. Y mettre l'oignon, l'ail, la tomate, le concentré et l'eau. Saler et porter à ébullition. Réserver.
- 2/ Cuire le riz pendant 30 minutes dans de l'eau bouillante salée. Bien rincer et égoutter.
- 3/ Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Y frire le riz jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les dés de carotte et les petits pois. Bien mélanger. Ajouter le bouillon aux tomates.
- 4/ Couvrir et porter à ébullition. Baisser la chaleur et cuire à feu très doux pendant 20 minutes. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

## TRUCS &amp; ASTUCES

## Des frites légères

Les pommes de terre sont une excellente source de glucides complexes qui fournissent de l'énergie pendant des heures. Après les avoir épluchées, trempez-les dans du lait écrémé : elles absorberont moins d'huile. Cette astuce est destinée aux frites maison, les surgelés risqueraient de perdre de leur croquant. Après cuisson posez-les sur une feuille de papier absorbant, elles seront plus légères.

## Des feuilles de salade croquantes

Ne retirez pas la salade du frigidaire au moment de la préparer, faites-la tremper 2 heures à l'avance dans l'eau à température ambiante. Les feuilles retrouveront leur fermeté.

## La pâtisserie et le four

Pour cuire la plupart des pâtes, il est important de graisser et de fariner soigneusement les moules ou la plaque de cuisson. Cuissez toujours une pâte grasse dans un moule fermé. Si vous voulez que la pâte monte bien attendez un quart d'heure avant d'ouvrir le four. Ne faites surtout pas refroidir la pâte trop vite. Eteignez le four et laissez la pâte quelques minutes dans le four ouvert.

## Préparer votre sucre vanillé

Pour préparer du sucre vanillé mettez 300g de sucre semoule dans un bocal en verre. Insérer trois bâtons de vanille et un mois après le sucre sera bien imprégné de l'arôme.

## Réchauffer du riz

Pour faire réchauffer du riz déjà un peu trop cuit, fermer le dessus du récipient avec un papier aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écraser.

## Plat trop salé

Pour enlever le surplus de sel dans une sauce, ajoutez à votre plat en train de cuire un bouchon de liège bien propre et laissez-le pendant quelques minutes, cela absorbera le sel.

## Bien-être

## Ces plantes qui nous veulent du bien

En solo ou en cocktail, les plantes nous aident à retrouver notre forme physique et morale. Découvrez comment bien les utiliser.

*Les plantes qui nous embellissent*  
Des gestes de beauté simples et efficaces :

**La camomille** : une infusion avec ses fleurs, utilisée après le shampooing, accentue les reflets des cheveux blonds. Bue régulièrement en infusion, la camomille calme et apaise.

**Le citron** : en jus, ajouté à la dernière eau de rinçage, il rend les cheveux brillants et plus faciles à démêler.

## De l'intérieur...

Pour se sentir plus légère après le repas :

**La verveine** : fraîches ou séchées, ses feuilles possèdent des vertus légèrement sédatives et apaisent les maux dus à une mauvaise digestion.

**L'anis** : ses graines ont des propriétés digestives et calmantes.

**La coriandre** : faciles à broyer, ses graines stimulent la digestion.

**La menthe** : verte ou poivrée, elle est parée de toutes les vertus pour ceux qui ont des problèmes de digestion. Deux gouttes d'extrait de menthe sur un sucre soignent les nausées ou le mal des transports.

**La réglisse** : elle est réputée pour favoriser la digestion. On utilise ses racines qui doivent être séchées pour y

maintenir les substances actives, puis réduites en poudre. Son usage en Orient date de plus de 4 000 ans.

## ...Et de l'extérieur

Pour plus de dynamisme et de vitalité :

**Le rooibos** : plante à infusion cultivée en Afrique du Sud, le rooibos est réputé pour ses vertus revitalisantes et relaxantes.

**L'églantier** : en infusion, il renforce la résistance aux maladies infectieuses.

## Une invitation à la sérénité

Pour se décontracter et se relaxer :

**Le tilleul** : c'est le plus doux des remèdes. Pris en infusion, il incite au repos et apaise. Il se marie à la menthe comme à la verveine, qui le relèveront d'une pointe légèrement piquante.

Pour les épidermes irrités, l'infusion de tilleul en eau florale adoucit et apaise la peau.

**La lavande** : quelques gouttes d'huile essentielle embaument l'eau du bain de son parfum unique. Sur un mouchoir, près du lit, elles aident à trouver le sommeil.



## NUTRITION

## Votre comportement alimentaire

Découvrez votre comportement alimentaire à l'aide des questions posées ci-dessous. Elles permettent d'identifier certaines erreurs, puis de les corriger pour favoriser votre perte de poids.

## \*Faites-vous attention actuellement à ce que vous mangez ?

Si c'est le cas, n'omettez pas de vérifier que votre alimentation est équilibrée, c'est-à-dire qu'elle apporte des aliments variés, provenant des divers groupes alimentaires, en quantités adaptées, à chaque repas.

## \*Avez-vous supprimé certains aliments pour perdre du poids plus rapidement ?

Si oui, précisez lesquels  
Bien souvent, les premiers aliments à être supprimés sont les féculents, les pommes de terre et le pain, accusés à tort de "faire grossir". Cette erreur de stratégie entraîne parfois des envies soudaines d'un aliment précis et des grignotages. Les choix portent alors sur des aliments riches en énergie comme le fromage ou le chocolat. La quantité de calories ainsi consommée est souvent plus grande que si l'on avait pris un repas traditionnel varié, sans excès.

## \*Eprovez-vous des sensations de faim ?

Crampes à l'estomac, sensation de malaise, de tête vide, irritabilité, baisse de l'attention, "coup de fatigue"... sont souvent liés à une alimentation mal équilibrée (absence de petit-déjeuner, grignotages).

## \*Avez-vous la sensation d'être bien rassasié(e) en fin de repas ?

Il est important de quitter la table en étant rassasié(e). Cela prévient les grignotages et autres écarts de la journée.

## \*Avez-vous des envies soudaines d'un aliment précis ?

Ces envies impérieuses d'un aliment précis (chocolat, boisson sucrée...) s'appellent "compulsions alimentaires". Elles sont

favorisées par des régimes trop stricts. Si vous succombez à ces envies, anticipez-les en vous accordant un véritable goûter. Si elles persistent, parlez-en à votre médecin traitant.

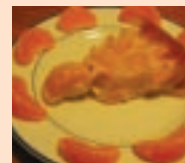
## \*Sapez-vous des repas ?

Cela n'a jamais résolu un problème de poids. L'organisme met très rapidement en jeu des mécanismes de compensation, par exemple en augmentant l'appétit ou en retardant la satiété au repas suivant, ce qui peut être à l'origine d'une prise de poids. Ne sautez donc pas de repas mais favorisez des apports alimentaires réguliers.



## LE GATEAU

## Clafoutis aux clémentines



Pour 6 personnes :

- 1 kg de clémentines
- 5 œufs
- 100 g de sucre
- 50 g de miel
- 150 g de farine
- 1 pincée de sel
- 150 g de fromage blanc
- 1/2 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- sucre vanillé

## Préparation :

- 1/ Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le miel dans une petite casserole. Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le miel fondu puis le sucre, le sel et fouetter le tout.
  - 2/ Incorporer ensuite la farine, la levure. Fouetter. Ajouter enfin le fromage blanc et la fleur d'oranger. Mélanger.
  - 3/ Beurrer et fariner un moule à manquer (ou un moule à génoise de 22 ou 24 cm) et verser la pâte. Peler et couper les clémentines en quartier et les ajouter sur la pâte.
  - 4/ Enfourner 45 minutes. A la sortie du four, saupoudrer généreusement de sucre vanillé et couvrir d'un torchon.
- Note** : Aussi bon chaud que froid. Pour diminuer l'amertume des clémentines, on peut doubler la quantité de miel et ajouter un peu plus de sucre.