

Bon à savoir

Bonnes et mauvaises matières grasses : que savons-nous ?

On regarde les matières grasses d'un mauvais œil en les rendant coupables de nos kilos superflus. Pourtant, notre organisme en a besoin. Comment pactiser avec elles ? voici les réponses questions.

Quelles sont les bonnes et les mauvaises graisses ?

Pour simplifier, on peut considérer que les matières grasses sont divisées en deux catégories : les saturées, solides, à température ambiante, comme le beurre et les insaturées, plus fluides à température ambiante, comme les huiles. Consommées en excès, les saturées augmentent les risques cardio-vasculaires. Il faut donc généralement leur préférer les insaturées sans pour autant en abuser à cause de leur apport calorique important.

Doit-on ou peut-on supprimer les matières grasses ?

Il faut en consommer tous les jours en quantité raisonnable, et surtout, choisir les meilleures. Certaines d'entre elles nous apportent les acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6) que notre corps ne sait pas fabriquer, ainsi



que des vitamines dites « liposolubles ». Les nutritionnistes recommandent que les lipides totaux représentent entre 30 et 35 % de l'apport calorique journalier, or nos apports réels avoisinent plutôt les 38-40%. Les conseils pour le quotidien : consommer une noisette de beurre au petit déjeuner, une cuillère à soupe d'huile sur la salade. Attention aux graisses « cachées » présentes dans les viandes trop grasses, les plats en sauce, les pâtisseries, les viennoiseries...

Peut-on manger sans modération les bonnes matières grasses ?

Encore une fois, il faut favoriser la variété, privilégier les matières grasses végétales, notamment les sources d'oméga 3 dont notre alimentation a tendance à manquer. On les trouve en quantité importante dans les huiles de colza et de noix, ainsi que dans les poissons gras (saumon, hareng, sardine, maquereau, etc). N'hésitez pas à mélanger les huiles pour varier les goûts et les apports. Néanmoins, il faut les consommer avec modération car comme tous les lipides, les « bonnes matières grasses » sont très caloriques (quelle que soit leur nature,

les lipides apportent 9kcal/g).

Y a-t'il des aliments qui ne contiennent pas de matière grasse ?

Les fruits, les légumes, l'eau, le pain nature, les pâtes (si elles sont accompagnées d'une sauce aux légumes) et les produits laitiers à 0% de MG.

Faut-il les consommer de préférence le matin ou le soir ?

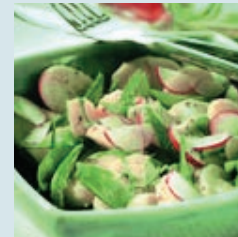
Les recommandations nutritionnelles sont valables à la journée, et non fixées par repas. Il est néanmoins recommandé de manger moins gras le soir, car un repas gras est plus difficile à digérer et peut perturber le sommeil.

Les produits laitiers allégés s'ils nous privent des bienfaits des corps gras ont-ils un réel intérêt ?

Les produits laitiers allégés sont utiles car ils gardent toute leur teneur essentielle en protéines et en calcium malgré la disparition des matières grasses. Les produits allégés constituent donc un allié équilibre particulièrement adapté pour garder la ligne.

ENTRÉE

Salade de pommes de terre aux pois gourmands et radis roses



Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 25 min

Pommes de terre : 500 gr, pois gourmands : 100 gr, oignon : 1 petit, huile : 4 c. à soupe, moutarde : 1 c. à café, vinaigre : 2 c. à soupe, coriandre fraîche, sel, poivre

Lavez et brossez les pommes de terre. Plongez-les non épluchées dans l'eau salée environ 20 min. Pendant ce temps, lavez les pois gourmands et faites-les blanchir 4 min dans de l'eau salée et égouttez-les. Pelez l'oignon et coupez-les en petits cubes. Mélangez l'huile, la moutarde et le vinaigre. Salez et poivrez. Pelez les pommes de terre encore chaudes et coupez-les en rondelles. Disposez les rondelles de pommes de terre, les pois gourmands dans un plat de service et versez la sauce. Ajoutez quelques morceaux de tomate fraîche avant de servir.

LE GATEAU

Le savarin



Assez facile

Préparation : 20 minutes, cuisson : 40 minutes, four moyen (180°C). Matériel : un moule en couronne.

Ingrédients (pour 8-10 personnes) : 250 g de farine, une pincée de sel, 4 œufs, 50 g de sucre, 75 g de beurre, + une noix pour beurrer le moule, 50 g de crème fraîche, 1 sachet de levure en poudre. Pour imbiber le gâteau : 1/4 l d'eau, 125 g de sucre, 1dl d'eau de fleur d'oranger.

- Mettez dans une terrine la farine tamisée avec le sel. Ajoutez le sucre et cassez-y les œufs.
 - Travaillez tous ces ingrédients pour bien les mélanger pendant une dizaine de minutes. La pâte doit être lisse et onctueuse. Faites fondre très doucement le beurre sans trop le faire chauffer et ajoutez-le à la pâte. Joignez ensuite la crème et, pour terminer, la levure en poudre.
 - Beurrez largement un moule en couronne et versez-y la pâte, elle ne doit remplir le moule qu'à moitié, car elle va gonfler en cuisant. Enfouissez à four moyen préchauffé (180°C) et laissez cuire pendant 40 mn. Vérifiez la cuisson en enfonceant une aiguille au milieu du gâteau, elle doit ressortir sèche.
 - Pour imbiber le gâteau, faites fondre le sucre dans l'eau en portant à ébullition, parfumez de fleur d'oranger.
 - Démoulez le gâteau encore chaud et arrosez-le du sirop préparé, chaud également. Prélevez avec une petite louche le sirop qui coule dans le plat pour continuer à l'arroser. En principe, le gâteau doit tout absorber.
 - Nombreuses garnitures possibles : salade de fruits frais au sirop, crème pâtissière, chantilly ou glace.
- Si le gâteau est destiné à des enfants, imbibe-le de jus d'orange.

TRUCS & ASTUCES

Pour éclaircir une peau terne et fatiguée

Faites-vous un masque au miel

Remplissez une tasse avec 3 cuillérées à soupe de miel d'eucalyptus et ajoutez 1 cuillère à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes.

Pour un teint éclairci et lumineux

Faites dissoudre :

15 grammes de levure lyophilisée dans un jus d'orange ou dans l'eau minérale, remuez et buvez un verre chaque

matin pendant 30 jours.

Bonne digestion

Tous les matins prendre un verre de jus de carotte bien froid : Rien de mieux pour avoir une digestion légère et donner des vitamines à la peau et aux yeux. Si vous avez trop mangé, rajoutez du jus de citron dans votre verre, c'est encore plus efficace !

Fraîcheur

Par grosse chaleur :

Pour retrouver toute son énergie et se sentir fraîche il suffit de se tremper les coudes dans l'eau très froide.

Jambes lourdes

Quand on a les jambes lourdes... rien de plus efficace que de les passer sous une douche fraîche, voire froide, en remontant des pieds vers les genoux.

Sucre

Avant un effort :

Un sucre donne du tonus, c'est le glucose rapide...

Un regain d'énergie

Presser des oranges...

Verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux. Déguster ce breuvage chaud.

Connaissez-vous ?

Curcuma

Stimule les sécrétions digestives (en particulier biliaires), anti-oxydant, anti-inflammatoire.

D'où vient-il ?

C'est le rhizome (ou racine) d'une plante vivace également originaire des Indes, qui une fois cuite et séchée, est transformée en poudre d'une couleur jaune d'or caractéristique.

Sa saveur

Légèrement piquante et amère, rappelle un peu celle de la muscade.

Ses usages

Délicieux pour parfumer et colorer riz, légumes et sauces (mayonnaise, béchamel...)

Astuce => Attention : il teinte la peau et les vêtements de façon tenace (on l'utilise aussi comme

colorant pour les étoffes).

Girofle

Stimule les sécrétions digestives, antiseptique, analgésique et désinfectant. Irritant à fortes doses.

D'où vient-il ?

Les "clous" sont les boutons floraux séchés du giroflier, un bel arbre tropical né dans les îles Moluques.

Sa saveur

Aromatique, puissante et brûlante.

Ses usages

On ne peut s'en passer dans les marinades, pot-au-feu, court-bouillon, potée et plats de haricots. Parfume aussi le pain d'épices, les biscuits et les compotes.

Infos

L'eau, un antistress naturel

Même si l'eau n'est pas à proprement parler un antistress, elle en atténue les manifestations. Boire un grand verre d'eau apaise instantanément lors d'un choc émotionnel ou d'un accès de stress. Il a aussi été constaté que le corps, lorsqu'il manque d'eau, présente les mêmes réactions que celles générées par le stress : augmentation des sécrétions hormonales et de la tension, accélération du rythme cardiaque. Inversement et à cause des mêmes manifestations physiologiques, le stress provoque une



déshydratation et la sensation de bouche sèche. En buvant huit verres d'eau par jour, on interrompt ce cercle vicieux.