

## Cuisson des aliments : mode d'emploi

### Le four classique

Idéal pour rôtir les viandes. Pour éliminer un maximum de graisses, placer une grille entre le produit et le plat.

### Le micro-ondes

Très intéressant pour la cuisson des légumes. Il détruit moins les vitamines qu'un four traditionnel. A condition de ne pas réchauffer les aliments plusieurs fois de suite.

### Le gril

Il présente l'avantage de faire fondre une partie des graisses. Convient aux viandes rouges et aux poissons gras.

### La poêle

Utilisez toujours un ustensile antiadhésif.

### La vapeur

Convient aux poissons et aux légumes. Ce mode de cuisson conserve toute la saveur des aliments, ainsi que leurs vitamines et oligo-éléments.

### Les papillotes

Le produit cuit dans son eau, ce qui limite aussi les pertes en arôme, vitamines et oligo-éléments. La cuisson en papillote est idéale pour les poissons, les volailles (badigeonnées de moutarde), les légumes (pommes de terre,



Cuisiner diététique n'a rien de triste. Vous pouvez utiliser tous les modes de cuisson (ou presque) à condition de respecter quelques règles.

Photos : DR

poireaux) et les fruits (pommes, poires).

### Les fritures

A bannir. Gorgées de graisses, elles font grossir et grimper le taux de cholestérol.

## Trucs & Astuces

### Pour arrêter le sang

de couler lors d'une coupure (épluchage de légumes ou autres), verser sur la coupure du poivre moulu. C'est un truc de boucher et ça marche très bien. Il faut bien recouvrir la coupure avec le poivre et mettre un pansement dessus. En plus ça accélère la cicatrisation. Et ça ne pique pas, c'est promis !

### Courants d'air

Pour empêcher les courants d'air (ou la lumière) de passer sous une porte, façonnez un long boudin dans un joli tissu et remplissez-le de riz avant d'en couder solidement la fermeture. Vous n'aurez plus qu'à poser ce boudin au bas de la porte.

### Couteau

Si la lame de votre couteau est rouillée, trempez un oignon coupé en deux dans du sucre en poudre et frottez la lame. La rouille disparaîtra.

## ENTRÉE

### Croquettes de riz



Préparation 20 min, cuisson 30 min.

300 g de riz rond cuit, 1 tranche de pâté de dinde ou poulet, 4 œufs, 100 g de fromage rouge râpé, 150 g de fromage blanc, 2 pincées de safran en poudre, 100 g de chapelure, 4 cuil. à soupe de farine, 1 bain de friture.

Mélangez le riz cuit avec le safran, 2 œufs battus et le fromage rouge râpé. Assaisonnez. Formez une boule de riz de la grosseur d'un petit œuf. Glissez-y un dé de pâté de dinde et un dé de fromage blanc, puis refermez la boule avec du riz. Roulez-la d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et dans la chapelure. Confectionnez autant de croquettes que possible. Faites chauffer l'huile de friture à 180° C. Mettez-y les croquettes à dorer par trois. Egouttez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud à l'entrée du four préchauffé à 120° C. Servez les croquettes bien chaudes.

### Conseils

Accompagnez les croquettes d'un coulis de tomates. Evitez l'utilisation du riz long, car il ne colle pas.

## 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.

## CALCULS URINAIRES

### Faut-il limiter ou éviter le calcium ?



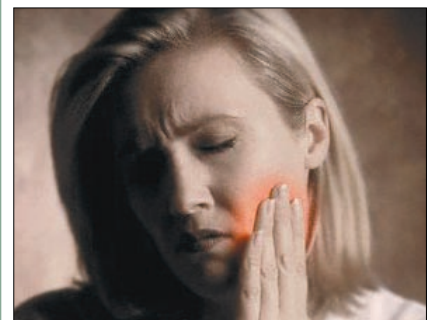
Contre le calcium, la méfiance fut longtemps de mise. Mais il est maintenant prouvé qu'un trop faible apport en calcium favorise la présence dans les urines des substances acides, appelées oxalates, provenant de ce que l'on mange. Or, justement, ces substances cristallisent facile-

ment, et favorisent donc la formation de calculs. La consommation de calcium doit être normale, de 800 mg à 1 g quotidiens : l'alimentation (hors produits laitiers) en apportant 200 à 300 mg, il faudrait consommer chaque jour par exemple deux yaourts nature, et un quart de litre de lait ou une part de fromage (45 g de

camembert ou 30 g de fromage à pâte dure. Les personnes consommant davantage de calcium doivent boire une eau peu calcique (moins de 100 mg/l, indiqué sur l'étiquette). Celles qui mangent peu de laitages doivent compenser avec une eau calcique (200 mg ou plus).

## SANTÉ

### L'abcès



### Le point de départ

Une carie qui entraîne une infection de la dent. La douleur est permanente, lancinante mais beaucoup moins forte que celle de la rage de dents. Elle augmente en position allongée. Une fois sur deux, la joue est gonflée car l'abcès diffuse vers la face.

### Le bon réflexe

L'aspirine et le paracétamol calment efficacement la douleur. A défaut de dentiste, vous pouvez consulter un médecin qui vous prescrira un antibiotique adapté.

### L'erreur à éviter

Choisir n'importe quel antibiotique dans votre armoire à pharmacie. Il risque d'être inefficace ou de "doper" les germes responsables de l'infection.