

Bon à savoir

CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

* Vous ne sauterez plus le petit-déjeuner (le seul moment de la journée où l'on puisse se permettre tous les excès !) quitte à vous lever une demi-heure plus tôt pour le préparer.

* Vous boirez votre litre et demi d'eau quotidien. Ne jamais oublier de le placer dans le sac avant de partir au bureau et le finir dans la journée. Un geste simple qui deviendra vite une habitude !

* Vous rajouterez salades et crudités fréquemment à votre menu...

* ... et du poisson, on n'en mange jamais assez !

* Vous dinerez léger à tous les repas. Mais ne vous affamez pas non plus, vous risqueriez de ressentir une fringale perpétuelle qui mènerait à un comportement compulsif (grignotage).

* Vous ne supprimerez pas pour autant le chocolat, surtout le noir, bon pour la santé et le moral.

* Vous éviterez les sucreries et les sodas, sans intérêt sur le plan nutritionnel et très caloriques. Et les aliments riches en graisse.



Photos : IDR

*Vous privilégiez tomates, épinards, carottes, oignons, pommes, raisin, cerises, oranges qui diminuent les risques de cancer, améliorent la circulation sanguine, réduisent le cholestérol et préviennent les maladies cardiaques.

*Vous mangerez calmement en prenant le temps de savourer chaque aliment. Un petit truc pour manger moins vite : reposer sa fourchette sur la table entre chaque bouchée et mâcher longuement.

Le plat

Moussaka

Pour 4 personnes, préparation : 45 min, cuisson : 30 min, temps de repos : 20 min



Viande de bœuf hachée : 500 g, aubergines : 500 g, oignons : 2, huile d'olive : 3 c. à soupe, yaourts nature : 2, fromage râpé : 30 g, persil : 4 branches, origan : 3 feuilles, sel fin, poivre noir du moulin

Lavez les aubergines, retirez-en le pédoncule et émincez-les en fines rondelles, que vous saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 20 minutes. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Hachez les feuilles d'origan et de persil. Faites revenir la viande de bœuf dans 3 cuillères à soupe d'huile, sur feu vif, en écrasant la viande à la fourchette. Incorporez-y les oignons et laissez-les fondre, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirez du feu. Ajoutez l'origan et le persil. Salez et poivrez.

Séchez soigneusement les rondelles d'aubergines avec du papier absorbant. Etalez le hachis de bœuf et les aubergines dans un plat à feu, en couches alternées. Terminez par les aubergines. Mélangez le yaourt et le parmesan. Nappez-en la préparation. Faites cuire les aubergines dans de l'huile d'olive à la poêle pendant 5 mn de chaque côté ; laissez ensuite le plat 20 mn à 180°C.

Le gâteau

Marquise au chocolat sauce caramel

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 10 min



Chocolat noir : 120 g, œufs : 3, sucre en poudre : 150 g, crème fraîche : 100 g, beurre : 80 g, sel : 1 pincée

La veille, faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie.

Dans un saladier, séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les 2/3 des jaunes avec 1/3 du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre puis le chocolat.

Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel, incorporez-les délicatement à la préparation au chocolat en soulevant bien l'appareil.

Humidifiez l'intérieur d'un moule avec de l'eau froide et versez-y le mélange.

Recouvrez d'un film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur.

Le lendemain avant de servir faites fondre le reste du sucre avec un peu d'eau dans une casserole.

Dès que le caramel se colore, ajoutez la crème et mélangez hors du feu.

Démoulez la moussaka au chocolat en trempant le moule dans l'eau chaude.

Servez nappé de sauce caramel.

TRUCS ET ASTUCES

Pour cuir des crêpes...

Il faut une poêle épaisse. Elle doit être assez chaude. Mais il ne faut pas que la graisse fume.

Comment empêcher le couteau de coller lorsque je coupe une tarte aux fruits ?

Passez le couteau dans la farine avant de couper la tarte.

Pour réussir une mayonnaise

Pour réussir une mayonnaise, veillez à ce que les œufs et l'huile soient à la même température.

Les pommes de terre et les sachets en plastique

Ne laissez pas les pommes de terre dans un sachet en plastique, elles risquent d'y pourrir rapidement.

Comment conserver au chaud le riz cuit ?

Incorporez-y un morceau de beurre et gardez le plat dans le four tiède recouvert de papier d'alu pour qu'il ne sèche pas en surface.

FORME

Votre indice de masse corporelle

Il s'agit d'un critère médical qui indique la corpulence des individus. Il se calcule en divisant le poids par la taille (en mètres) au carré. Par exemple, une femme de 1,65 m pesant 60 kg a un IMC de 22. C'est le résultat de 60 divisé par 1,65 multiplié par 1,65. Pour les adultes, on considère qu'un IMC inférieur à 18,5 indique la maigreur ; entre 18,5 et 25, un poids normal ; entre 25 et 30, un surpoids ; et au-dessus de 30 le sujet est considéré comme obèse. Et vous ?

Bien-être

Riez de bon cœur !

Une alimentation trop riche en graisses et notamment en acides gras saturés est néfaste pour la santé des cardiaques. L'excès de tabac et d'alcool aussi. En revanche, l'abus de bonne humeur est désormais préconisé à toute personne susceptible de développer une pathologie cardiovasculaire. Le rire est un véritable médicament préventif à consommer sans modération !

CARDIAQUES, RIEZ DE BON CŒUR !

Il ne s'agit ni d'une blague ni d'un mauvais jeu de mots. En effet, aujourd'hui la preuve médicale est faite : le rire contribue à la prévention du risque cardiaque.

PLUS DE RIRE, MOINS DE STRESS

Les cardiaques s'avèrent être des gens trop sérieux et trop stressés : certains d'entre eux attestent ne pas rire vis-à-vis de situations de la vie courante quand les autres s'en donnent à cœur joie. "Le rire est la meilleure médecine de l'homme", un adage aujourd'hui confirmé par notre étude qui est la première à démontrer le lien entre le rire et la maladie cardiaque. Si nous ne savons pas encore pourquoi le rire protège le cœur, nous savons qu'un excès de stress et/ou de colère peut endommager les parois des vaisseaux sanguins.

