

Beauté

Nouvelles idées
qui vont changer
nos régimes

*Pour perdre ses kilos sans les reprendre,
il faut savoir se faire plaisir.*

Les régimes restrictifs sont tous synonymes de privations et frustrations. De plus, on consomme des aliments dont on n'a pas envie et qui ne nous plaisent pas. Il n'est donc pas étonnant que l'on ne tienne pas le coup très longtemps. On arrête son régime et on regrossit.

La meilleure stratégie : manger moins mais manger de tout. Mais comment faire ? Il faut y prendre du plaisir. Mais pas n'importe lequel ! La véritable gourmandise passe par les sensations. Il faut d'abord reconnaître la faim, les grignoteuses ayant perdu cette perception. Pour la retrouver et sentir ce petit creux au niveau de l'estomac, il suffit de sauter un repas.

Autre sensation à identifier : la satiété, qui ne doit pas être confondue avec l'impression de ventre plein. Le

gourmand arrête de manger quand il n'a plus faim, car il n'éprouve plus de plaisir biologique. Lorsqu'on est à l'écoute de son corps, on arrive petit à petit à s'en convaincre et à retrouver le vrai plaisir de manger...

● **Un yaourt fait plus grossir qu'un carré de chocolat**

Dans notre inconscient, le yaourt est un aliment minceur alors que le carré de chocolat est diabolisé. Pourtant, il faut savoir qu'un yaourt contient plus de calories que le morceau de chocolat.

Certaines personnes se gavent d'aliments "autorisés" et constatent qu'elles n'arrivent pas à maigrir. Alors on peut bien grossir en ne mangeant que des substituts de repas, qui sont les produits de régime par excellence.

Pour maigrir, il faut réduire la quantité des aliments. Plus les aliments sont riches et denses, moins il faut en manger, mais il faut alors prendre plus de temps pour les savourer.

● **Boire de l'eau ne fait pas perdre de poids**

Ce n'est pas parce qu'on boit 5 litres d'eau que l'on va voir s'envoler ses kilos. Même les eaux les plus diurétiques n'ont pas ce pouvoir miraculeux. Il n'est pas nécessaire de pousser exagérément sa consommation, un excès de liquide pouvant favoriser la rétention d'eau chez certaines personnes. 1,5 litre est largement suffisant. Il ne faut pas non plus la réduire, car l'eau stimule l'élimination des toxines.

Le plat

Sardines marinées



Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation 25 min,
cuisson 5 min, attente 2 h

1 kg de sardines pour la marinade
1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 brins d'estragon, 1 feuille de laurier, 1 brin de thym, 10 cl d'eau, 10 cl d'huile d'olive, 5 cl de vinaigre blanc, 1 cuil. à café de poivre noir en grains, sel

Nettoyez les sardines. Essuyez-les avec du papier absorbant, en partant de la queue vers la tête, pour les écailler. Videz-les puis rincez-les. Placez-les dans une passoire. Salez-les et laissez-les égoutter.

Disposez les sardines côte à côte dans un plat de service creux pouvant supporter la chaleur. Parsemez-les de l'oignon et de l'ail pelés et hachés, des feuilles d'estragon, de la feuille de laurier brisée en petits morceaux, ainsi que du thym effeuillé et du poivre en grains.

Dans une casserole, versez l'eau, l'huile d'olive et le vinaigre. Portez à ébullition et versez sur les sardines. Enveloppez alors le plat d'une feuille d'aluminium, laissez refroidir, puis placez-le 2 heures au réfrigérateur. Servez ce plat frais. Accompagnez de tranches de pain.

Le gâteau

Tarte soufflée
aux poires

Préparation 30 min, cuisson 25 min,
pour 4 personnes

200 g de poires, 2 jaunes d'œuf, 1 c. à soupe de confiture de poires, 5 blancs d'œuf, 75 g de sucre.

Pour la pâte

115 g de farine, 50 g de beurre, 70 g de poudre d'amandes, 10 g de sucre glace, 50 g de sucre semoule, 1 œuf

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Réservez. Pochez les poires dans de l'eau bouillante sucrée. Coupez-en 100 g en quartiers, et réservez. Réduisez le reste des poires en purée. Rajoutez les jaunes d'œuf et la confiture de poires. Mélangez. Montez les blancs en neige et serrez avec le sucre. Puis mélangez-les à la purée de poires. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Étalez la pâte et garnissez 4 moules individuels. Mettez à cuire 10 min. Sortez les tartelettes du four et déposez sur les pâtes quelques dés de poires. Versez le mélange de poires et les blancs en neige par-dessus. Puis remettez à cuire environ 8 min à 185°C. Placez une tartelette soufflée dans chaque assiette et disposez les quartiers de poires restants tout autour.

Conservation

Des fruits
et légumes
frais
pendant
longtemps

● Placez les citrons au réfrigérateur dans un bocal d'eau froide. Ils se conserveront plusieurs mois.

● Stockez les pommes de terre à l'air libre mélangées à des pommes. Ainsi, elles ne germeront pas.

● Couvrez les champignons d'un papier absorbant humide et gardez-les au réfrigérateur. Ils resteront frais pendant plusieurs jours.

● Plongez le céleri en branches dans un verre d'eau afin qu'il garde tout son croquant.

● Hachez finement les herbes, placez-les dans un bac à glaçons, couvrez-les d'eau et congelez-les.

F O R M E

Bougez,
vous mangerez
moins !

Pour garder la ligne, il est indispensable de dépenser son énergie dans le cadre d'une activité physique quotidienne : marcher, courir, monter les escaliers, tout est bon, du moment que vous bougez ! Un minimum de 30 minutes d'activité physique modérée, chaque jour, est préconisé. Pratiquez régulièrement, le sport vous aide à "sculpter" votre corps et s'avère bénéfique sur le plan psychologique : il favorise la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes qui procurent une sensation de bien-être. Mieux dans votre tête, moins nerveuse, cela vous aidera à éviter les grignotages dus au stress.

