

## Santé

## Vivez avec moins de cholestérol

## Pas de privations excessives mais...

Consommez du lait partiellement ou entièrement écrémé, n'abusez pas des fromages, même allégés, car ils sont plus riches en acides gras saturés que la plupart des viandes.

*En excès, c'est l'ennemi de nos artères. Mais en avoir un peu, cela a du bon. En respectant une diététique de base, jouez l'équilibre.*

Contrairement aux idées reçues, vous pouvez, deux à trois fois par semaine, manger de la viande rouge car elle est riche en fer. Une condition : choisissez des morceaux maigres (filet, faux-filet, rumsteck, bavette...). Une terrine de lapin, une pâtisserie faite «maïso» sans beurre, ne vous feront aucun mal.

## N'utilisez pas toujours la même huile :

Pour bien équilibrer votre cholestérol, employez en alternance une huile riche en acides gras poly-insaturés (maïs, tournesol, noix) et une autre riche en acides gras mono-insaturés (olives, arachides).

Le café noir : On sait depuis peu que le cafestol qu'il contient augmente le cholestérol. Utilisez plutôt un filtre papier qui retient cette substance néfaste.

Surveillez votre poids car l'excès de cholestérol est parfois lié à celui de triglycérides. Si c'est votre cas, faites régulièrement du sport (marche, vélo), c'est bon pour la ligne, le moral, et cela fait baisser le cholestérol.

Privilégiez les cuissons à la vapeur, au micro-ondes ou en papillote. Légumes, poissons, volailles n'en auront que plus de saveur, surtout si vous y ajoutez des épices et des herbes aromatiques.



## Vrai/faux

## Grignoter fait grossir

**Vrai.** Grignoter, c'est manger sans faim entre les repas. Le grignotage porte généralement sur des aliments que l'on aime et prêts à manger, gras, sucrés, caloriques, pauvres en minéraux et en vitamines : barres chocolatées ou viennoiseries, par exemple. Si le grignotage est fréquent, le risque est de ne plus avoir faim au repas suivant et d'avoir une alimentation déséquilibrée, ou de consommer trop de calories et de prendre du poids. Si vous ne pouvez vous empêcher de grignoter, choisissez un fruit ou un laitage riche en vitamines et minéraux, et peu calorique...

grignotage est fréquent, le risque est de ne plus avoir faim au repas suivant et d'avoir une alimentation déséquilibrée, ou de consommer trop de calories et de prendre du poids. Si vous ne pouvez vous empêcher de grignoter, choisissez un fruit ou un laitage riche en vitamines et minéraux, et peu calorique...

## Trucs de grand-mère

- Des petits bouts de savon méritent mieux que la poubelle : une fois que vous en avez une quantité suffisante, mettez-les dans une casserole, chauffez et ajoutez un peu de glycérine et un parfum de votre choix. Formez une ou deux nouvelles savonnettes et ensuite laissez sécher.

- Pour éviter des mauvaises odeurs dans un sac de sport, placez une savonnnette parfumée dedans avant de le ranger.

- Pour peler vite des gousses d'ail, plongez-les dans de l'eau chaude : les peaux se détachent plus facilement.

- Impossible d'enlever les taches de brûlé de votre poêle en inox ou en émail ? Essayez de la récurer avec un

mélange de sel et de vinaigre.

- Pour enlever de la colle de vos doigts, frottez avec un peu de dissolvant pour vernis à ongles.

- Un petit bout de fromage desséché ? Prenez un tissu blanc et propre, imbibez-le de vinaigre et essorez-le bien. Enveloppez le fromage pendant quelques heures : il retrouvera saveur et douceur.

- Pour nettoyer la semelle du fer à repasser, laissez-le refroidir, puis enduisez-la d'une fine couche de dentifrice et frottez avec un chiffon doux.

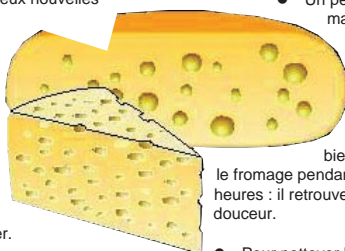
- Pour garder craquants vos biscuits salés ou sucrés, mettez deux

sucres dans la boîte à biscuits.

- Une tranche de pain dans l'eau va empêcher les pommes de terre épluchées de noircir.

- Pour enlever des traces de rouille sur vos casseroles, atténuez-les d'abord avec une éponge en acier, frottez avec la moitié d'un oignon cru.

- Pour enlever des taches sur des meubles ou objets en bois, imbibez un bout de tissu d'un peu d'huile d'olive et frottez.



## Le plat

## Filets de merlan aux tomates braisées sur un coulis de persil



Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 30 min

Filets de merlan : 4, tomates : 4, persil : 2 bouquets, huile d'olive : 2 c. à soupe, beurre : 30 g, crème fraîche : 2 c. à soupe, farine : 4 c. à soupe, sel fin, poivre blanc du moulin

Lavez le persil (réservez quelques brins pour la cuisson des tomates et la décoration). Ciselez-le grossièrement dans une casserole. Couvrez d'eau à hauteur, salez et laissez cuire 10 min puis égouttez soigneusement. Passez au mixeur pour obtenir une fine purée. Ajoutez la crème fraîche, du poivre et réservez au chaud. Pelez les tomates, coupez-les en deux et épéinez-les. Mettez-les dans une poêle avec l'huile. Salez, poivrez, parsemez de persil ciselé et laissez braiser doucement 10 min puis réservez au chaud. Pendant ce temps, roulez les filets de merlan dans la farine, tapotez-les pour en ôter l'excédent. Faites-les cuire dans une poêle avec le beurre 7 à 8 min sur chaque face. Salez et poivrez. Servez les filets de merlan sur des assiettes individuelles, accompagnés de tomates braisées et de coulis de persil. Décorez avec des brins de persil.

## Tapenade

Pour 4 personnes, préparation : 20 min

Olives noires dénoyautées : 100 g, filets d'anchois : 100 g, câpres : 100 g, huile d'olive : 10 cl, moutarde : 1/2 c. à café

Débarrassez soigneusement les filets d'anchois de leurs arêtes. Dans un mortier, pilez les olives noires avec les filets d'anchois. Ajoutez-y la moutarde et les câpres. Travaillez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Incorporez-y l'huile d'olive, en filet, en faisant monter la préparation comme dans le cas d'une sauce mayonnaise. Servez la tapenade dans une coupelle, en entrée, avec des toasts chauds ou des tranches de pain grillées en accompagnement.

## Le dessert

## Truffes des îles



Pour 30 truffes, préparation : 30 min, temps de repos : 12h

Chocolat noir : 400 g, beurre : 150 g, jaunes d'œufs : 3, crème fraîche : 30 cl, sucre glace : 200 g, eau de fleur d'oranger : 1 verre, copeaux de chocolat : 80 g

Mettez le chocolat et le beurre coupés en morceaux dans une casserole. Faites fondre le tout au bain-marie. Hors du feu, ajoutez successivement les jaunes d'œufs, la crème, le sucre glace et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien entre chaque ingrédient. Réservez cette pâte au frais pendant 12 heures. Prélevez des noix de pâte et roulez-les entre les doigts pour former des boules. Mettez les copeaux de chocolat dans un plat creux et roulez les boules dedans. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.