

Forme

STOP au grignotage

Photos : DR

Avoir faim en se mettant à table est une bonne chose, car on y mange avec plaisir. En revanche, avoir faim entre les repas peut devenir problématique si l'on cède à la tentation du grignotage. Pour favoriser la satiété tout en améliorant votre équilibre nutritionnel, lors des principaux repas, vous privilégieriez :

- les aliments riches en eau et en fibres, comme les fruits et légumes, qui ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim.
- L'idéal : 5 portions au minimum par jour, réparties au cours des 4 repas ;
- les produits céréaliers, riches en sucres lents et à index

glycémique bas, qui rassasient sans faire varier brusquement le taux d'insuline (et donc de glucose) dans le sang. Ils permettront ainsi de prévenir l'effet « coup de pompe » ;

- les produits laitiers tels que le yaourt et le fromage blanc à 0 %, rassasiants ; riches en protéines mais pauvres en lipides.

Entrée

Polenta aux olives noires

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 20 min

Semoule : 200 g, olives noires : 20, eau : 75 cl, huile pour friture avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, ail : 2 gousses, graine de cumin : 1 c. à soupe, sel, poivre

Faites bouillir 5 min l'eau avec les gousses d'ail épluchées, du sel et du poivre. Retirez l'ail, versez la semoule en pluie en remuant. Cuisez la polenta 10 min sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle se décolle de la casserole. Hors du feu, ajoutez le cumin et les olives en morceaux. Étalez la polenta sur un papier alimentaire huilé, laissez refroidir. Taillez des carrés de 5 cm de côté et faites-les dorer 5 min à la poêle dans l'huile. Servez en accompagnement ou en entrée.

Le gâteau

Cake aux agrumes

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 40 à 45 min
Orange : 1, citron : 1, sucre glace : 140 gr, beurre : 160 g, farine : 150 g, œufs : 3, levure chimique : 1 sachet

Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez l'orange et le citron puis essuyez-les et prélevez leur zeste à l'aide d'un économe. Détaillez-les en fins bâtonnets. Faites ramollir 150 gr de beurre ou faites-le fondre doucement dans une petite casserole. Mélangez en crème le beurre et le sucre glace, ajoutez les œufs entiers en battant la pâte pour l'aérer. Ajoutez le zeste des agrumes, la farine et la levure. Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation. Faites cuire 40 à 45 min. Surveillez le dessus du gâteau et recouvrez-le d'une feuille d'aluminium si celui-ci brunit trop vite. Après la cuisson, laissez refroidir un peu avant de démouler sur une grille à pâtisserie.

Astuce : vous pouvez décorer ce gâteau avec des

BEAUTÉ GOMMAGES DU CORPS

Faites peau neuve !

Les produits gommants ont pour objectif d'accélérer la desquamation naturelle des cellules cornées et de stimuler l'épiderme en profondeur. Lotion, gel ou crème ils agissent en détruisant la kératine des cornéocytes de surface par frottement abrasif (poudre de noyaux pulvérisés, microbilles de cire) soit par une action chimique ou lytique (enzymes kératolytiques, acide salicylique).

Pourquoi faut-il pratiquer des gommages du corps ?
Le gommage a pour objectif de purifier la surface de la peau de ses cellules mortes et d'exfolier le sébum des pores

de l'épiderme. Cette opération permet d'affiner le grain de la peau, d'en clarifier le teint et de stimuler le renouvellement cellulaire.

Quels produits dois-je choisir ?
Entre les gommages aux noyaux de fruits, à l'argile, aux particules de pierre ponce, aux enzymes absorbants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est normale
Les peaux normales ont l'embaras du choix. Tous les produits gommants leur



conviennent à partir du moment où ils ne sont pas trop

décapants. Grains naturels ou synthétiques, toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est mixte ou grasse
Ces peaux qui ont particulièrement besoin d'être gommées supportent bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles leur assurent un nettoyage en profondeur.

Votre peau est sèche ou réactive
Plus fragile, la peau sèche se contentera d'un gommage doux.

LE BASILIC

Plante aromatique annuelle originaire de l'Inde, il est semé au printemps dans un sol légèrement humide, à l'abri du vent. Il est conseillé d'utiliser de préférence les feuilles fraîches, car séchées elles donnent un arôme différent. L'huile de basilic est utilisée en parfumerie dans la composition des savons, des cosmétiques. Utilisé en abondance dans la cuisine méditerranéenne, il parfume

agréablement les salades, les pâtes, les omelettes... Saupoudré sur un plat très chaud, le basilic à petites feuilles perd son arôme. Il ne faut porter à ébullition que le basilic à grandes feuilles.

Vertus attribuées
● Analgésique et anesthésiant
● Combat la nausée

● Une infusion au basilic est délicieuse et efficace pour combattre ces symptômes.

Recette
Infusion : dans un grand bol, versez 30 cl d'eau bouillante sur un brin de basilic. Laissez infuser quelques minutes, retirez le brin et ajoutez une cuillère à café de jus d'orange frais.