Le plat

Lasagne au thon

Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min
Portions : 6

1 moyen oignon, haché, 1 gousse d'ail, hachée, 1 cuil. à table de farine, 1 boîte de crême fraîche, 1/3 tasse de lait, 1 cuil à thé d'origan, sel-poivre, 2 petites boîtes de thon en morceaux, égoutté, 9 pâtes à lasagne, cuites, fromage râpé pour le dessus de la lasagne

Etapes

1 Dans un petit chaudron, faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu de beurre.
2 Ajouter la farine et bien mélanger quelques secondes.
3 Ajouter la crème fraîche, le lait, le thon ainsi que les assaisonnements. Bien mélanger le tout.
4 Procéder ensuite comme une lasagne ordinaire en alternant les pâtes avec la préparation au thon dans un plat de Pyrex rectangulaire.
5 Parsemer le tout de fromage râpé.
6 Cuire au four à 375°F, sur la grille du haut, environ 35 min ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

NUTRIMENT

Halte aux idées recues !

Pour maigrir, il faut consommer de la margarine

Faux.

La margarine est une matière grasse. Même si elle est moins riche en graisse que l'huile (82 % de matière grasse contre 100 %), elle en apporte autant que le beurre, et par conséquent apporte aussi la même quantité de calories. La margarine ne fait donc pas maigrir. En revanche, le beurre a bien meilleur goût. A vous de choisir, et de ne faire d'excès ni de l'un ni de l'autre !

Il faut supprimer au maximum les matières grasses

Faux

Les matières grasses ne sont pas les seules sources de calories, et l'organisme peut se rattraper par exemple avec des produits sucrés ! Il faut dans certains cas diminuer les apports, mais non les supprimer. En raison de leur teneur en vitamines et en acides gras, toutes les matières grasses (huiles, beurre, etc.) sont utiles : il faut seulement varier leurs sources et équilibrer leur consommation.

Certaines huiles sont plus légères que d'autres

Faux

Toutes les huiles utilisées dans l'alimentation sont principalement constituées de lipides (plus de 99 %). Elles contiennent toutes la même quantité de calories : 100 g d'huile végétale apporte 900 Kcal, quelle que soit son origine.

Un élément important de la qualité nutritionnelle des huiles repose sur leur richesse plus ou moins grande en acides gras essentiels polyinsaturés qui jouent un rôle fondamental dans la construction et la stabilité des membranes des cellules.

De ce point de vue, les huiles de soja, de noix, de colza et de germe de blé sont particulièrement intéressantes.

Le beurre est plus gras que la margarine

Faux

La margarine renferme autant de matières grasses que le beurre. Elle est aussi grasse et donc aussi calorique.

100 g de beurre ou 100 g de margarine apportent 740 Kcal et 83 % de graisses, d'origine laitière pour l'une, d'origine végétale pour l'autre.

La composition générale de ces deux matières grasses est donc identique mais ce sont leurs seules caractéristiques communes. Chacune d'entre elles présentent, par ailleurs, des atouts nutritionnels différents qui justifient leur place dans une alimentation équilibrée.

Des acides gras différents

La principale différence porte sur la nature des acides gras.

La margarine qui présente une consistance molle contient des acides gras insaturés et peu d'acides gras saturés. C'est notamment le cas pour les margarines au tournesol, riches en acides gras polyinsaturés dont le rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires est connu.

En revanche, les margarines solides (dures) vendues en pains, sont riches en acides gras saturés. On les utilise pour les fritures.

- Le beurre est riche en acides gras saturés.
- Le beurre c'est du cholestérol mais aussi des vitamines.

La margarine est dépourvue de cholestérol alors que le beurre en renferme 250 mg pour 100 g. Cependant, à l'exception des personnes présentant un excès de cholestérol sanguin et qui, sur avis médical, doivent en réduire la consommation, il n'est pas nécessaire d'exclure le beurre de son alimentation.

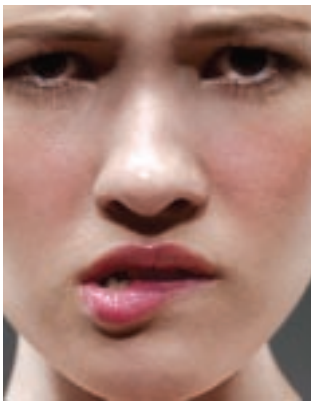
Le beurre fournit par ailleurs des vitamines A et D naturelles alors que la margarine en est dépourvue sauf si elle est enrichie. Le beurre est d'ailleurs une des meilleures sources de vitamine A de notre alimentation.

BON À SAVOIR

Quelques conseils pour mieux vivre les crises d'herpès

1. Consultez (médecin traitant, dermatologue, gynécologue ou urologue) au moindre doute et de préférence pendant une crise d'herpès afin de faciliter le diagnostic, de guérir plus rapidement la crise en cours et de limiter la contagion.

- Identifiez vos propres facteurs déclenchants afin de limiter la fréquence de vos crises, de prendre votre traitement préventif le plus tôt possible et là encore de limiter la contagion : stress, exposition au soleil, consommation d'alcool, fatigue, fièvre, règles menstruelles, traumatismes locaux, etc.
- De la même façon apprenez à reconnaître les signes annonciateurs d'une crise d'herpès.
- Après un contact avec les lésions, lavez-vous systématiquement les mains pour éviter une contamination d'une autre partie du corps ou de votre entourage. Evidemment, évitez de toucher ou de gratter les lésions et ne touchez pas vos yeux (risque d'herpès oculaire).
- Maintenez les parties atteintes propres en les lavant à l'eau et au savon puis en les séchant (au sèche-cheveux à faible chaleur si nécessaire).
- Evitez de panser les lésions car elles cicatrisent mieux à l'air libre. En revanche, lors de courts moments de contacts indispensables (comme s'occuper d'un petit enfant), il est possible d'utiliser un pansement étanche pour renforcer les mesures de précaution.
- Evitez de camoufler les lésions avec du maquillage.
- Ne partagez pas votre serviette de toilette ni votre brosse à dents par mesure de précaution.
- En cas d'herpès labial :
- Evitez d'embrasser, de parler trop près et de postillonner particulièrement en présence d'un nouveau-né, d'une femme enceinte, de personnes atteintes d'un eczéma atopique ou de tout autre sujet ayant des défenses immunitaires affaiblies.



Photos : DR

- De la même façon, n'échangez pas vos couverts et chacun boit dans son verre.
- Evitez les rapports sexuels oro-génitaux car un herpès labial peut donner un herpès génital et vice-versa.
- En cas d'herpès génital :
- Utilisez un préservatif lors des rapports sexuels. L'abstinence est parfois recommandée lors des poussées (pour éviter contamination, propagation et aussi parce que les rapports peuvent devenir douloureux). Le mieux est d'en discuter avec son médecin.
- Les femmes enceintes doivent signaler à leur médecin toute poussée d'herpès génital.
- Evitez de porter des vêtements serrés (jeans, collants…) et des sous-vêtements synthétiques pour limiter l'humidité.

Il vaut mieux remplacer le sucre par du miel dans ses yaourts ?

Yaourts nature, sucrés ou aux fruis ? Vous avez opté pour les plus simples, afin de les sucrer à votre convenance. Or vous avez déjà remarqué que certaines personnes mettent du miel au lieu de sucre… D'un point de vue énergétique, ils ont raison !

Car le sucre, par définition, est composé à 100 % de sucre ! Il est donc extrêmement calorique (400 Kcal pour 100 g) ! Le miel, lui, contient certes essentiellement des glucides, mais un quart de sa masse est constituée d'eau. C'est en quelque sorte du sucre mouillé ! Si vous remplacez le sucre dans vos yaourts par la même quantité de miel, vous avalerez donc moins de calories !

Le gâteau

Crêpes à l'eau de fleur d'oranger

Pour 24 crêpes (de 18 cm de diamètre) :
1/2 l de lait, 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 cuillerée à soupe d'huile et un peu pour graisser la poêle, 250 g de farine, 1/2cuillerée à café de sel, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre et un peu pour saupoudrer, 3 œufs
Préparation :

1- Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et le sucre en poudre.
2- Creuser un puits, puis y casser 2 œufs entiers et 1 jaune.
3- Mélanger en délayant peu à peu avec le lait versé en mince filet, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et fluide.
4- Incorporer alors l'eau de fleur d'oranger, puis l'huile. Laisser reposer 1 heure.
5- Au bout de ce temps, monter le blanc d'œuf restant en neige ferme et l'incorporer à la pâte en la battant vigoureusement.
6- Faire chauffer une poêle, puis la frotter avec une demi-pomme de terre épluchée, piquée au bout d'une fourchette du côté rond et trempée dans l'huile
7- Verser une petite louche de pâte dans la poêle en l'inclinant de tous côtés pour qu'elle puisse bien se répartir sur tout le fond.
8- Laisser cuire 1 minute environ sur la première face, jusqu'à ce que de petites cloques se soulèvent, puis retourner la crêpe et la laisser cuire 30 secondes à peine sur la deuxième face.
9- Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte, sans oublier de graisser la poêle entre chaque crêpe.
10- Disposer les crêpes au fur et à mesure en pile sur un plat de service, en sucrant chacune d'entre elles avant de la recouvrir avec la suivante.
11- Servir tiède ou froid.

Le petit plus : un peu avant de servir, on peut réchauffer les crêpes à four doux en les couvrant d'une feuille d'aluminium. Cette pâte à crêpes doit être utilisée le jour-même.