

Le plat

Omelette aux
poivrons et aux
courgettes

Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation 20 min, cuisson 30 min.

6 œuf, 2 petits poivrons, 1 courgette, 2 brins de persil, 6 feuilles de basilic, 2 pincées d'herbes de Provence, 3 cuil à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Rincez les feuilles de basilic. Séchez-les dans du papier absorbant. Emincez-les au couteau.

Rincez et séchez les poivrons. Retirez le pédoncule. Coupez-les en deux. Éliminez les graines ainsi que les filaments blancs. Recoupez-les en dés.

Placez-les dans une sauteuse avec les dés de poivrons, les feuilles de basilic émincées et les herbes de Provence. Versez 1 cuil. à soupe d'huile. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 min.

Cassez les œufs dans une jatte. Ajoutez le persil ciselé et 2 cuil. à soupe d'eau, salez et poivrez. Battez en omelette. Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à revêtement antiadhérent. Versez les œufs. Lorsqu'ils prennent une consistance crémeuse, répartissez les légumes au centre. Pliez l'omelette en trois et laissez-la dorer.

Glissez-la sur le plat de service et servez sans attendre. Accompagnez d'une salade et de petites olives noires.

Conseil : vous pouvez varier la garniture avec des oignons frais émincés, des dés de tomates ou d'aubergines, des fonds d'artichauts coupés en lamelles ou des champignons.

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 privatisations 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.

BIEN-ÊTRE

Les secrets des gens
qui arrivent à vivre
jusqu'à 100 ans

Vivre longtemps et en bonne santé, nous en rêvons tous. Ça tombe bien : les scientifiques se sont occupés des centenaires ; ils ont trouvé les secrets qui nous permettront de rejoindre leurs rangs !

Une portion double de légumes

● Vous savez qu'il faut manger des légumes, mais vous ne saviez pas à quel point c'est vital ! Une étude faite sur des gens en bonne santé de plus de 100 ans a montré qu'ils mangent deux fois plus de légumes que la moyenne ! Vous renforcerez cette arme anti-âge en mangeant des choux-fleurs, des tomates et des salades vertes. Ces légumes sont riches en anti-oxydants, en vitamines et minéraux qui ralentissent le processus du vieillissement et préviennent les maladies.

De nouveaux défis

● Stimuler son cerveau est une des clés de la longévité : il faut qu'il reste capable d'assimiler de nouvelles informations. Et rien ne semble être plus bénéfique que de changer de métier ! Les études sur les centenaires ont prouvé qu'une majorité avait essayé plusieurs métiers au cours de leur vie.

Un autre moyen : relevez régulièrement de nouveaux défis comme, par exemple, apprendre à jouer d'un instrument ou trouver un nouveau hobby. Cela stimule les cellules du cerveau de la même façon qu'un changement de travail.

Six bonnes marches par mois

● Des études médicales ont depuis longtemps prouvé que l'exercice est vital pour une longue vie, mais il y a peu de temps encore, les spécialistes pensaient qu'il fallait faire de l'exercice tous les jours pour profiter de ce bénéfice. Une étude faite sur des



jumeaux a bouleversé cette vérité : elle a prouvé que des gens marchant seulement six fois par mois pendant une demi-heure avaient 30 % de chances supplémentaires de vivre plus longtemps que leurs jumeaux sédentaires et pourtant "identiques".

Le dessert

Coings pochés
à la vanille

2 coings, 2 litres d'eau, 250 g de beurre, extrait de vanille, 1 jus de citron

Décor : 2 tranches de pain d'épices

Mettre dans une casserole l'eau le sucre, la vanille et le jus de citron.

Eplucher les coings à l'aide d'un petit couteau de cuisine.

Les couper en quatre. Les mettre dans la casserole et faire cuire avec le sirop de pochage à feu doux pendant environ une heure. Puis, laisser refroidir. Pour préparer les gaufrettes, couper finement les tranches de pain d'épices.

Les rendre croustillantes en les mettant au four quelques minutes étalées sur une plaque. Pour le dressage, reprendre les quartiers de coings afin de retirer les pépins (c'est plus facile après cuisson). Toujours à l'aide d'un couteau, couper les coings en morceaux et disposer dans des ramequins avec du jus de pochage tiède.

Ajouter une ou deux gaufrettes piquées dedans.