

FORME

Quelques idées minceur

POMME

Un coupe-faim pratique et sain (pensez à la laver si vous la croquez avec la peau !). Mais n'oubliez pas son apport énergétique : une belle pomme de 150 à 200 g, ce sont 75 à 100 calories. Si vous en mangez plusieurs dans la journée, le total calorique augmente vite.

POTAGE

En vedette dans les repas minceur, quand il s'agit d'un potage de légumes frais et bien sûr sans matière grasse ajoutée. Il satisfait l'appétit pour peu de calories (une bonne assiette = 50 à 80 calories), et possède de réelles propriétés réhydratantes et reminéralisantes.

VOLAILLES

Leur chair est très maigre, contrairement à leur peau, naturellement tapissée de graisse et qu'il faut bien entendu éviter dans une alimentation

minceur. Les meilleurs choix : les "blancs" de volailles et les filets, très savoureux cuits en papillote ou au micro-ondes.

THON

On le range parmi les poissons gras (ceux-ci restent malgré tout moins gras que les viandes grasses), mais le thon en boîte au naturel est remarquablement maigre. Comme il est très riche en protéines, il est intéressant dans des salades ou des préparations cuisinées.

ZESTE

Un peu de zeste d'agrumes parfume avec bonheur le fromage blanc ou la compote de fruits... Mais un zeste d'imagination, associé à une pincée de bon sens et à un soupçon de fantaisie, ne nuira nullement à la réussite de votre entreprise minceur !

ASTUCES DE CUISINE

- L'eau de cuisson des légumes contient une grande partie des vitamines et des minéraux : conservez-la. Ces bouillons, qui donnent saveur et goût aux plats, serviront de base pour d'autres sauces.
- Piquez les volailles avec une aiguille pour laisser s'écouler, à la cuisson, la graisse logée entre la viande et la peau.

Vrai/Faux

La crise de foie, ça n'existe pas !

C'est vrai, pour les médecins, la crise de foie n'existe pas.

Pourtant, qui n'a jamais souffert d'une "crise de foie" ? Beaucoup d'entre vous emploient ces trois mots magiques pour désigner leur état, en croyant que ces trois mots sont la cause certaine de leur ennui. Votre mère vous a dit que c'était le foie, le voisin aussi. Alors, si votre médecin vous dit que la crise de foie n'existe pas, vous aurez envie de changer de médecin. Pourtant, il a raison. Désolé de vous décevoir, mais votre foie n'y est pour rien...

Le plat Gratin de riz aux légumes



Photo : DR

Pour 6 personnes

3 grosses carottes, 100 g de petits pois, 2 poireaux, 1 gros oignon, huile, 300 g de riz, 60 cl de bouillon de volaille, beurre, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 1 bouquet de persil, 1 cuil. à café de paprika, sel et poivre.

Peler et couper les carottes, les poireaux et l'oignon en dés. Les faire revenir dans une sauteuse avec 3 cuil. à soupe d'huile. Verser le riz, poivrer, saupoudrer de paprika et mouiller avec le bouillon. Cuire pendant 20 mn à couvert sur feu doux. Laisser refroidir. Battre les jaunes d'œufs avec 80 g de beurre mou, ajouter 100 g de râpé, le persil haché et mélanger le tout avec le riz. Incorporer les blancs montés en neige. Verser cette préparation dans un plat à gratin, parsemer du reste de fromage et de noisettes de beurre, puis faire gratiner 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C.

PUBLICITE



LE GOÛT ÉTERNEL
EST AUSSI DANS
LE NOUVEL EMBALLAGE.

Tous les jours grâce à son savoir-faire SIM sélectionne pour vous le meilleur du blé dur. Les pâtes SIM, le choix idéal pour une alimentation équilibrée et savoureuse. Retrouvez vite le goût éternel de SIM dans les nouveaux paquets bleus !



www.pastesim.com