Régime

Fausses bonnes idées et vraies bêtises

Finies les erreurs de régime ! Testez vos connaissances en matière de nutrition : ce quiz fait le tri entre légendes et réalités. Premier prix, un aller simple pour la minceur...

Maigrir quand on allaite est impossible

FAUX. Il est bien évidemment possible de maigrir pendant l'allaitement ! Celui-ci permet même de déloger les graisses de la région de la culotte de cheval grâce à l'action de l'hormone lactéo-placentaire : elle est sécrétée uniquement à ce moment-là. Autre avantage, allaiter demande de l'énergie : pour produire 750 g de lait, la maman dépense chaque jour 500 kcal.

Seuls l'œuf, la viande et le poisson contiennent des protéines

FAUX. Les céréales et les légumineuses (pois et haricots) en apportent également.

Manger lentement suffit à faire perdre du poids

VRAI. En prenant son temps, on respecte le rythme du corps et les besoins réels de l'organisme. Ainsi, au bout de vingt minutes, la sensation de satiété apparaît et, en prime, on digère mieux.

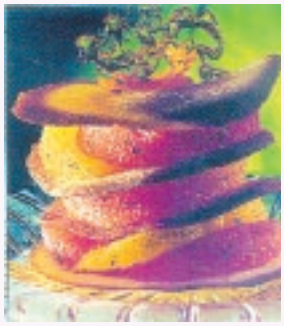
Le sport ne fait pas maigrir

VRAI ET FAUX. On constate chez les jeunes mamans "un net resserrement des tissus, une tonification évidente de la silhouette". Précision, "mieux vaut éviter une reprise brutale. Après une vérification indispensable de l'état du périnée, la natation ou la gym aquatique sont conseillées, deux activités qui permettent incontestablement de brûler les graisses". N'est-ce pas exactement le but recherché?

Supprimer le pain et les féculents suffit

FAUX. C'est même une aberration ! N'oubliez jamais que les sucres lents fournissent une énergie indispensable au bon fonctionnement de nos cellules ! Autre qualité et non des moindres, ils permettent aussi d'éviter les grignotages intempestifs.

Dessert
Feuille à feuille sauce caramel



Pour 4 personnes, préparation 20 min, cuisson 10 min.

3 pamplemousses, 5 cl de jus d'orange frais, 2 cuil. à soupe de miel, 1 sachet de vanille

Pour les tuiles
125 g de farine, 5 blancs d'œufs, 175 g de sucre glace, 90 g de beurre ramolli + 20 g , 1 orange

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Beurrez une plaque à pâtisserie. Dans une jatte, mélangez le beurre et le sucre. Incorporez les blancs d'œufs, la farine et le zeste finement râpé de l'orange. Déposez 16 cuil. à soupe de pâte sur la plaque à pâtisserie, en les espaçant. Donnez un coup sous la plaque afin que la pâte s'étale en disques. Faites cuire 5 min. Décollez rapidement les tuiles et laissez-les refroidir sur une grille. Pelez les pamplemousses à vif et séparez les quartiers. Mettre la vanille dans une sauteuse. Ajoutez alors le miel. Faite bouillir jusqu'à ce que vous obteniez un caramel doré. Versez le jus d'orange. portez une minute à ébullition. Disposez les quartiers de pamplemousses dans la sauteuse et laissez-les pocher 1 min. Egouttez-les. Nappez des assiettes individuelles de caramel au jus d'orange. Dressez ensuite les feuille à feuille en intercalant les tuiles et les quartiers de pamplemousses. Servez sans attendre.

Cuisine
La levure chimique, le secret pour réussir vos gâteaux

Photos : DR

La levure chimique, la nature en action

La levure chimique s'impose dans la plupart de vos pâtisseries auxquelles elle donne volume, moelleux et saveur.
Son secret ? La particularité de ses ingrédients qui libèrent du gaz carbonique à partir de 100°C, faisant ainsi gonfler les pâtes pendant la cuisson.

Bon à savoir

Le dosage habituel est d'un sachet de 11g pour 500g de farine. Pour la préparation de vos pâtes à tarte sablées ou brisées, nous vous conseillons de doser la levure chimique à 1 % du poids de la farine utilisée (ex : 200g de farine, 2 g de levure).

Aussi simple que délicieux

Pour réussir vos gâteaux, une seule chose à retenir : il faut mélanger la levure chimique avec la farine et les ingrédients secs avant de la mettre en contact avec les ingrédients humides (eau, œuf, beurre fondu). Impossible de se tromper ! Enfin, veillez à bien mélanger la levure à la farine pour faire monter votre gâteau uniformément.

Reposez vos yeux
Des compresses pour dégonfler

Une nuit trop courte... ou trop longue ? Contre la rétention d'eau, imbibez deux rondelles de coton d'eau de rose ou de thé infusé glacé. Placez-les sur les paupières closes pendant dix minutes. Restez assise ou bien semi-allongée durant toute la durée du soin. Ainsi, l'eau prisonnière de vos paupières s'éliminera plus vite.

Le plat
Cervelle sauce tomate

2 cervelles, 3 c. à soupe d'huile, sel, 1/2 c. à café de cumin (kemmoune), 1 pincée de poivre noir, 3 belles tomates, 2 gousses d'ail

Plongez les cervelles dans de l'eau bouillante, retirez-les et enlevez la membrane qui les recouvre. Faites revenir dans une poêle l'ail coupé finement, ajoutez les tomates épluchées et coupées en dés le poivre noir et le cumin. Quelques minutes avant la fin de la cuisson ajoutez la cervelle et laissez cuire. Retirez du feu lorsque la sauce et très réduite.

Astuces beauté

● **Parfum longue tenue**
Pour une tenue optimale du parfum, vaporisez en hauteur votre parfum et attendez que la brume vous enveloppe. Vous serez alors parfumée des pieds à la tête !

● **Le truc en plus**
lorsque l'on veut avoir bonne mine c'est de mettre l'accent sur les joues, un bon blush réveille le teint !