

Beauté **10** trucs pour mincir sans regrossir



Faire un régime, ce n'est pas le plus dur ! L'essentiel est de ne pas regagner par la suite tous les kilos perdus. Comment prendre de bonnes habitudes dès le départ ? Voici des conseils indispensables pour avoir la ligne, et la garder longtemps.

moyen idéal de diminuer sa prise de calories sans s'en rendre compte, et de garder de bonnes habitudes après le régime pour ne pas reprendre de poids.

6 - Variez votre alimentation

Ne supprimez pas le sucre ou le gras ou tout autre groupe d'aliments de vos repas. Inutile de diaboliser inutilement un produit, vous risquez à coup sûr de reprendre les kilos perdus dès le retour à une alimentation normale. Votre période de régime doit surtout vous aider à rééquilibrer vos apports, une sorte de modèle que vous continuerez de suivre dans les grandes lignes à la sortie du régime.

7 - L'union fait la force

Difficile de faire un régime seul dans son coin. Surtout si dans votre foyer tout le monde se gave de produits gras et sucrés ! Sans mettre toute la famille au régime, adoptez sous votre toit les règles d'une alimentation équilibrée et variée.

8 - Accordez-vous des petites douceurs

Un régime où l'on se prive de tout est le meilleur moyen de craquer et de faire une crise de boulimie qui pourrait ruiner vos efforts. Alors accordez-vous de temps en temps un petit plaisir, de manière ponctuelle et en quantité très raisonnable. Quelques carrés de chocolat, un bon dessert...

9 - Réapprenez à manger

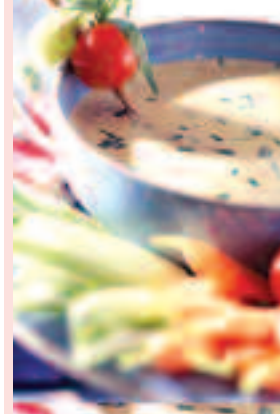
Le régime, ce n'est pas uniquement le choix des aliments. C'est aussi la façon de manger qu'il faut revoir. Ainsi, mangez lentement, prenez le temps de savourer chaque bouchée, faites une pause entre les plats. Bref, laissez le temps à votre organisme de vous dire quand il est rassasié. Vous verrez que c'est un

10 - Gérez les écarts

Apprenez à gérer les écarts, voire à les anticiper. Vous avez mangé un repas copieux ce midi ? Vous compenserez ce soir en mangeant plus léger. Car l'équilibre alimentaire, cela se fait sur une journée, ou même sur la semaine. Une journée gastronomique peut être compensée par une journée light. Cela vous apprendra ensuite à gérer l'après-régime, notamment les repas de fête...(fin)



La sauce gribiche



Photos : DF

- 1 vinaigrette
- 1 cuillerée à café de moutarde forte
- 1 œuf dur
- 1 cornichon
- 1 cuillerée à café de câpres
- 2 branches de persil

PREPARATION

Délayer la moutarde dans la vinaigrette, dans un petit saladier ou un bol.

2. Écaler et hacher l'œuf dur. Couper le cornichon en rondelles. Égoutter les câpres, hacher le persil.

3. Incorporer tous ces ingrédients dans la sauce et mélanger soigneusement.

Gâteau à la génoise

8 personnes
1kg de cacahuètes,
200g de corn flakes
- 1 boîte de lait concentré sucré,
200g de chocolat noir
La pate à génoise : 8 œufs, 250g de sucre, 250g de farine

Ganache ordinaire : 150g de chocolat, 10cl de crème fraîche
Pour la décoration : le gros sucre, sirop de chocolat



Préparer la pate génoise : Verser le sucre sur les œufs sur un cul-de-poule, mélanger rapidement.

Monter au bain-marie les œufs et le sucre à 45° C. Incorporer de l'air en soulevant la masse. Retirer du feu et battre jusqu'à complet refroidissement.

Incorporer la farine tamisée délicatement à l'écumoire. Verser la pate sur une plaque à pâtisserie (25*35cm) chemisée de papier sulfurisé.

Cuire au four à 180° C pendant 20min. Piquer avec une aiguille si aucune matière n'y adhère, la génoise est cuite. Retourner la génoise sur un plat rectangulaire et enlever le papier sulfurisé.

- Faire griller les cacahuètes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laisser refroidir et débarrasser de leur peau en les frottant à la main.

- Mixer les cacahuètes et corn flakes. Les mettre dans un saladier. Ajouter le chocolat noir fondu au bain-marie et le lait concentré sucré. Mélanger bien jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

- Verser ce mélange dans un papier sulfurisé de même dimension que la génoise. Lisser à la spatule et presser avec une cuillerée à soupe.

- Déposer ce rectangle de farce au dessus de la génoise.

Préparer la ganache :

- Mettre la crème fraîche dans une casserole. Porter à ébullition.

- Concasser le chocolat noir.

- Hors du feu ajouter le chocolat sans cesser de battre jusqu'à ce que l'appareil soit lisse.

- Verser cette ganache au-dessus du gâteau, lisser à la spatule. Saupoudrer de gros sucre.

- Découper à l'aide d'un couteau en carrés.

- Décorer de sirop de chocolat.

Le plat

Riz aux épinards



Pour 4 personnes

- 300g de riz
- 300g d'épinards
- 50g de beurre
- 50g de fromage râpé
- 1 oignon haché
- Bouillon de volaille
- Sel, poivre

- Laver les épinards, les couper en lamelles. Les faire revenir dans une poêle, hachez-les finement.
- Faire chauffer le beurre dans une poêle, faire revenir l'oignon haché et les épinards hachés, saler et poivrer et laisser cuire jusqu'à l'évaporation d'eau, ajouter le riz et remuer énergiquement avec une cuillère en bois, mouiller avec le bouillon de volaille et laisser cuire sur feu doux pendant 18 minutes, parsemer de fromage râpé.
- Servir aussitôt.

Trucs

et astuces

Comment faire pour que mon riz ne colle pas ?

* Pour que votre riz ne colle pas, ajoutez dans l'eau une noisette de beurre ou une goutte d'huile. Respectez le temps de cuisson.

* Du riz collant peut tout de même servir à agrémenter une soupe, un potage ou à composer une farce.

Je veux que mon riz reste bien blanc !

Ajoutez du citron ou du vinaigre dans l'eau de cuisson.



Bon à savoir

Les bienfaits de la détox



Avant d'entamer votre régime, il est indispensable de débarrasser votre organisme des toxines qui l'encombrent, pour l'aider à revitaliser son système digestif.

Mais pas question de jeûner pour autant ! Se priver de nourriture met le corps en état de manque, ce qui, au lieu de le nettoyer, ne conduit qu'à produire davantage de déchets. Il faut au contraire consommer des denrées naturelles, qui vont renforcer le processus de détoxification, et de l'eau qui va faciliter le drainage et l'élimination des toxines. Pour booster le processus de nettoyage, vous boirez tout au long de cette journée des verres de citronnade à

température ambiante (2 c. à s. de jus de citron fraîchement pressé + 30 cl d'eau + un bâton de cannelle + 1 pincée de piment de Cayenne), mais aussi des tisanes, du potage de légumes maison... A la fin de cette journée, vous vous sentirez plus en forme et plus tonique, mais aussi plus légère : normal, puisque vous aurez aussi perdu de 500 g à 1 kg, selon votre poids et votre stature.

VOTRE JOURNÉE DÉTOX Au lever

1 verre de citronnade
Petit-déjeuner (30 min après le lever)
Salade de fruits : 5 fruits rouges (fraises, mûres, cerises) + 1 pomme + 1 poire + 1 yaourt nature +

une poignée d'amandes ni grillées ni salées

Collation

1 verre de citronnade
1 banane

Déjeuner

Haricots (rouges, verts...) ou lentilles en salade assaisonnée de jus de citron, vinaigre de pomme et huile d'olive.

Collation

1 verre de citronnade
Crudités (concombre, radis, céleri) ou poignée de fruits secs non salés

Dîner

Poisson grillé avec jus de citron
Légumes vapeur
2 h avant le coucher
1 verre de citronnade tiède ou chaude

