BEAUTÉ
Je veux grossir

Photos : DR

Si vous ne pouvez pas augmenter votre consommation d'aliments au cours des repas, multipliez leur nombre en faisant plusieurs collations dans la journée en plus des trois repas principaux.

Si vous êtes plutôt une «petite mangeuse», augmentez aussi progressivement les quantités d'aliments au cours des repas. N'hésitez pas à consulter un médecin ou un(e) diététicien(ne) pour adapter les conseils à vos habitudes.

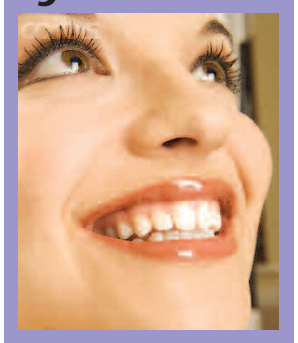
Pour manger plus riche, vous pouvez manger plus de sucre ou de produits sucrés, de matières grasses et de produits céréaliers (pain, féculents, céréales pour petit-déjeuner…). Par exemple :
- sucrez vos yaourts,
- ajoutez du beurre, de la crème fraîche ou un filet d'huile dans vos pâtes ou sur vos légumes,
- cuisinez à l'huile, faites des gratins,
- consommez du pain et/ou des féculents à chaque repas
- et faites-vous plaisir dans la journée avec du chocolat ou des barres chocolatées, des biscuits, des fruits secs...

Pour ne pas vous couper l'appétit, évitez de boire beaucoup en mangeant ou de commencer votre repas par de la soupe.

Attention à l'équilibre !

Manger plus énergétique ne veut cependant pas dire manger n'importe comment : les principales règles de l'équilibre alimentaire restent applicables.

Astuces de grand-mère



SOURIEZ À PLEINES DENTS

Outre un brossage régulier (5 minutes au minimum, 2 ou 3 fois par jour), quelques petits «plus» peuvent donner davantage d'éclat à votre sourire. Frotter l'émail des dents avec une rondelle de citron pour leur apporter un peu de brillant. Pour un blanc éclatant, saupoudrez une pincée de bicarbonate de soude sur votre dentifrice habituel. Mais pas plus d'une fois par mois. Et pourquoi ne pas essayer un massage à l'huile d'olive ?

Le gâteau
Charlotte au chocolat

Pour 6 personnes, préparation : 40 min, cuisson : 15 min, temps de repos : 3 h
Biscuits à la cuillère : 1 boîte, chocolat noir : 400 gr, copeaux de chocolat : 100 g, œufs : 6, beurre : 60 g, sirop : 6 c. à soupe

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, montez les blancs en neige ferme. Dans une casserole placée au bain-marie, faites fondre le chocolat cassé en morceaux, ajoutez le beurre et hors du feu, les jaunes d'œuf. Incorporez délicatement, en soulevant bien le mélange, les blancs. Dans une assiette creuse, faire un sirop à base de sucre, d'eau et d'eau de fleur d'oranger . Tapissez les bords et le fond d'un moule à charlotte avec les biscuits trempés dans le sirop. Versez la préparation au chocolat, recouvrez de biscuits. Placez au réfrigérateur 3 h. Avant de servir, démoulez la charlotte sur un plat de service en trempant le moule dans de l'eau chaude. Replacez au frais 10 min. Décorez avec les copeaux de chocolat.

NUTRITION
Incontournable & délicieuse huile d'olive !

L'huile d'olive possède de nombreuses qualités. Vénérée depuis plus de 6 000 ans, elle était déjà appréciée dans les mythologies grecque et égyptienne.
Sa popularité n'a cessé d'augmenter ces dernières années. Et pour cause. Ses vertus sont incontestables. Grâce à sa teneur élevée en graisses mono-insaturées, elle réduirait les risques de maladie cardiovasculaire, elle aurait aussi des effets bénéfiques sur l'hypertension et le diabète.
En outre, les risques de calculs biliaires seraient moindres dans les régions à forte consommation d'huile d'olive. Elle renferme la même quantité d'acide linoléique, un acide gras essentiel, que le lait maternel. Elle contient également de la vitamine E, anti-oxydante, utile dans la prévention du vieillissement et du cancer, notamment le cancer du sein. Une autre substance présente en quantité élevée dans l'huile d'olive est la scalène. Elle augmente l'activité cardiaque, diminue les risques d'artériosclérose et accélère la cicatrisation. Enfin, l'huile d'olive, ainsi que toutes les huiles végétales, ne contient pas de cholestérol.
Alors laissez-vous tenter par une expérience méditerranéenne : trempez un morceau de pain dans une huile d'olive extra-vierge aromatisée d'herbes fraîches hachées comme de l'origan, du thym ou du basilic. Fermez les yeux et dégustez, un vrai régal !

Les mesures en cuisine

Saviez-vous que...
3g = 1 c. à thé
9g = 1 c. à soupe
36g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
72g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
145 g = 16 c. à soupe = 1 tasse
228 g = 1/2 livre (lb)
455 g = 1 livre (lb)
Sucre, beurre, légumes
5g = 1 c. à thé
15g = 1 c. à soupe
50g = 3 c. à soupe
60g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
120g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
240g = 16 c. à soupe = 1 tasse

- Se laver les mains souvent pendant la préparation : après avoir épluché des légumes et avant de les nettoyer sous l'eau. Mais aussi se laver les mains, avant et après avoir touché de la viande crue, etc.
- Changer ou laver le couteau qui a servi à couper de la viande si vous devez ensuite éplucher des légumes.
- Respecter scrupuleusement les dates de consommation et d'utilisation.
- Vérifier les durées de conservation en lisant les informations sur les emballages.
- Ouvrir les yeux : si une salade est flétrie, une viande trop foncée, des fraises desséchées, ne pas les acheter, ne pas les consommer.

Le plat
Tournedos gratinés aux champignons et courgettes

Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 25 min
Tournedos : 6, fromage à pâte dure : 6 tranches, courgettes : 3, tomates : 3, champignons : 1 boîte, basilic ciselé : 3 c. à soupe, estragon ciselé : 3 c. à soupe, beurre : 100 g, sel, poivre

Mettez les champignons dans une grande poêle à feu doux. Ajoutez 50 g de beurre, du sel, du poivre et faites revenir sur feu moyen pendant 5 à 6 min. Lavez les courgettes et découpez-les en bâtonnets. Lavez les tomates, coupez-les en 4 et retirez les graines. Mettez 50 g de beurre dans une poêle et ajoutez les courgettes, faites-les sauter pendant quelques minutes, puis ajoutez les tomates, le basilic, l'estragon, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four à th.7 (210°C). Déposez les tranches de fromage sur les tournedos. Si les tournedos sont trop épais, découpez-les en 2 dans l'épaisseur. Déposez les tournedos dans un plat à four. Enfournez pour 5 à 6 min.
Le fromage doit être bien doré. Servez les tournedos, dès la sortie du four, accompagnés des légumes et des champignons.