

Question

À quoi servent
les vitamines ?

●● Les vitamines sont des produits indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, agissant à des doses très faibles (milligramme ou microgramme). Ce sont des activateurs d'enzymes, substances essentielles qui interviennent dans les réactions chimiques de tous les êtres vivants. Sans vitamines, beaucoup d'enzymes "tombent en panne", provoquant des troubles graves, voire une issue fatale.

Elles sont apportées par l'alimentation, car l'homme est incapable de synthétiser la plupart d'entre elles, ou bien il en produit trop peu : c'est le cas des vitamines A, D et PP. Il existe treize vitamines connues : quatre sont solubles dans les graisses (A, D, E, K), neuf sont solubles dans l'eau (B1, B2, B6, B12, acide folique, acide pantothénique, biotine, PP et la célèbre vitamine C). Nous dépendons donc complètement de l'alimentation. Petit détail étonnant, tous les mammifères n'ont pas les mêmes besoins : seuls les primates, dont l'homme, et le cobaye ont besoin de vitamine C.

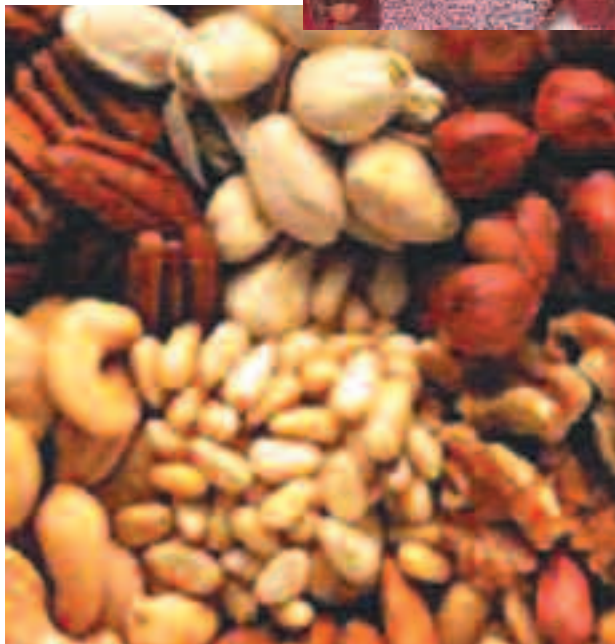
Que manger après... ?

Du magnésium
et du calcium pendant
et après un régime

Décidée à retrouver votre poids de forme, vous avez réduit vos apports alimentaires ? Il y a fort à parier que vous faites l'impasse sur des aliments très caloriques comme le chocolat, les fruits oléagineux (amandes, noix de cajou...), les fruits secs ou les légumes secs. Pourtant ils sont utiles (en quantité contrôlée, bien sûr, pour plusieurs d'entre eux) pour leur richesse en magnésium. Ce dernier joue un rôle dans de nombreuses réactions biologiques, notamment dans la transmission des influx émis par le système nerveux dont dépendent muscles et organes pour bien



Photos : DR



fonctionner. Pas question donc d'en manquer. Une solution alternative au chocolat : se tourner vers des eaux plates et gazeuses riches en magnésium (les étiquettes le mentionnent). Sous cette forme, il est très bien assimilé sans apport de calories.

Si ce sont les produits laitiers que vous mettez de côté, en pensant qu'ils sont trop gras, c'est de calcium, l'ami des os et du squelette, dont vous risquez de manquer. Réintégrez vite les laitages à chacun de vos menus en vous rappelant que ceux à 0 % de matières grasses sont aussi riches en calcium que les autres.

Parents

Choix des aliments, plutôt que régime



Même en cas de rondeurs, on évite de mettre un enfant au régime, afin de ne pas le carencer ou encore de diaboliser la nourriture. Pour sa croissance, il a des besoins élevés en protéines, certains lipides, glucides, calcium, fer, vitamines... Le mieux est de lui faire manger un peu de tout en favorisant les «aliments amis».

Au premier rang figurent les fruits et légumes frais. En entrée, en accompagnement et au dessert, ils trouvent leur place tout au long des repas. Les efforts d'épluchages sont récompensés par les fibres et les vitamines qu'ils apportent ! Ne pas oublier aussi les quatre produits laitiers répartis dans la journée et les féculents dont l'enfant a besoin pour se sentir rassasié.

Le plat

Tarte
aux poireaux-
sésame

180g de pâte brisée, 250g de poireaux,
2 œufs + 1 jaune, 2 dl de crème fraîche,
40g de beurre, 2 cuil. à s. de graines de sésame,
sel, poivre, muscade

Étalez la pâte puis garnissez le moule à tarte beurré. Recouvrez la pâte d'une feuille de papier sulfurisé et d'une couche de haricots secs et faites cuire à blanc pendant 15 minutes.

Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les poireaux coupés en rondelles et faites-les cuire sur feu doux pendant 15 minutes.

Dans un bol, battez les œufs, la crème, le sel, le poivre et la muscade.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Versez dans le moule les poireaux, puis incorporez la préparation.

Parsemez de graines de sésame et faites cuire entre 25-30 minutes.

Servez avec une salade.

GATEAU

Macarons
au chocolat

150 g d'amandes,
250 g de sucre,
3 petits blancs
d'œuf crus,
80g de chocolat

Pilez les amandes, le sucre, les blancs d'œufs crus. Ajoutez le chocolat puis mélangez. Étalez la pâte puis divisez-la en morceaux. Dressez sur papier puis aplatissez. Humectez d'eau puis saupoudrez de sucre et laissez cuire 12 à 15 minutes à four modéré (150°C-th.5).