

**BEAUTÉ**

# Et si vous regardiez de plus près vos habitudes alimentaires !

- Mangez plus lentement en prenant le temps de bien mastiquer pour faciliter la digestion, sans sauter de repas et sans grignoter toute la journée.

- Limitez votre consommation de légumes et de fruits crus dont les fibres sont «dures».

Pendant quelques jours, optez pour des compotes ou des fruits cuits ou des jus de fruits et choisissez des légumes cuits en entrées ou en garniture de votre plat.

Cuites, les fibres sont plus "douces" pour les intestins.

- Evitez les choux (choux-fleurs), les oignons, les petits pois, les légumes secs type flageolets... qui peuvent fermenter dans l'intestin.

Attention également aux artichauts, aux navets, au céleri... dont les fibres dures irritent les intestins sensibles !

- Préférez-leur les betteraves ou la salade cuite, les carottes, les champignons, les épinards, les légumes nouveaux (aux fibres plus tendres), les haricots verts, les blancs de poireaux, les courgettes et les aubergines épluchées, les tomates pelées... Ces légumes sont en général bien tolérés mais respectez vos tolérances personnelles en les testant.

- Alternez les légumes avec des féculents aux repas principaux.

- Remplacez les aliments complets par



PHOTOS : DR

des aliments raffinés (pain blanc, pâtes et riz blanc...) pendant quelques jours (ou plus) pour calmer vos intestins irrités.

- Limitez les sauces, les fritures et les graisses cuites en général.

Faites de la marche à pied, du vélo ou un autre sport pour faire fonctionner vos muscles abdominaux : ils exerceront un massage naturel sur vos intestins, ce qui favorise le transit intestinal.

Lorsque vous vous sentirez moins gonflée, réintroduisez progressivement (un à deux aliments nouveaux par jour

maximum), les crudités (légumes ou fruits) et les autres aliments que vous aviez limités jusqu'alors.

Restez attentive aux réactions de votre corps et laissez de côté les aliments que vous digérez moins bien : au sein de la même famille, les aliments peuvent se substituer l'un à l'autre de façon tout à fait équivalente sur le plan nutritionnel ! Si ces conseils ne suffisent pas à vous faire dégonfler, consulter votre médecin traitant.

**FORME**

# Quel sport choisir ?

Vous voulez remodeler votre corps ?

Vous avez des épaules de démenageur : préférez la danse au tennis et la natation. Vos mollets sont trop développés : le vélo est à éviter, préférez la natation, la danse. Votre ventre est plus proche de la bouée que de la barre de chocolat : mettez-vous au dos crawlé, aux séances d'abdo-fessiers.

Ne vous lancez pas dans la brasse, le vélo et l'équitation. Vos cuisses ressemblent à celle d'un rugbyman : bannissez l'équitation et les sports mécaniques.

Vos fessiers, un peu mou tout ça ! Allez-y on bouge !

Courez, nagez le crawl.

Quel que soit le sport que vous choisirez, ne commencez pas trop vite, allez-y progressivement.

Vous éviterez une forte fatigue, mais surtout de vous blesser.

**Nutrition**

# Une cuisine facile, voire légère

Issu du créole, le mot "barbecue" désigne un mode de cuisson "de la barbe à la queue" (en entier). Si son usage s'est répandu, c'est pour son côté pratique. On dispose sur une grille les aliments, on les retourne, et hop, c'est prêt. On peut aussi utiliser les braises pour cuire des pommes de terre dans du papier alu. Pas de branle-bas de combat dans la cuisine et une disponibilité optimale pour profiter de ses hôtes.

La cuisson au barbecue permet aussi de cuisiner léger, à condition de choisir des aliments peu gras : viandes maigres, poissons, légumes, que l'on peut cuire avec un minimum de matières grasses ajoutées. Equilibrez le repas en accompagnant la viande (ou le poisson) de légumes (crudités, salades, légumes grillés...), d'un féculent (pain, pommes de terre, salade de pâtes, ...) à en terminant par du fromage et un fruit.

**Le gâteau**

# Cake au chocolat

Pour  
4 personnes,  
préparation :  
30 min,  
cuisson :  
35 min



Cacao en poudre : 60 g, beurre : 200 g,  
sucre en poudre : 200 g, farine : 200 g, œufs :  
4, levure chimique : 5 g, fruits confits : 1 boîte,  
eau de fleur d'oranger : 10 cl, sel : 1 pincée

Découpez les fruits confits en très petits cubes et faites-les macérer dans l'eau de fleur d'oranger. Allumez le four th.7 (210°C). Tamisez ensemble le cacao, la farine et la levure. Dans le robot mélangeur, travaillez le beurre et le sucre en une pommade blanche et mousseuse. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant soigneusement avant d'ajouter le suivant. Incorporez la farine/cacao au mélange et continuez de travailler pour obtenir une pâte bien liée. Ajoutez les fruits confits macérés puis mélangez de nouveau. Beurrez et farinez un moule à cake de 25 cm de long. Remplissez de pâte aux 3/4 de la hauteur car le cake doit bomber à la cuisson. Laissez cuire 35 min. Piquez le centre avec la lame d'un couteau pointu qui doit ressortir sèche. Sinon, baissez la chaleur du four th.6 (180°C) et laissez cuire quelques minutes de plus. Sortez le gâteau du four et attendez 5 min avant de le démouler puis laissez-le refroidir complètement sur une grille. Vous pouvez le servir accompagné d'une crème anglaise.

**Entrée**

# Croquettes de pommes de terre aux olives et au fromage



Pour 4 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 10 min

Purée de pommes de terre : 500 g, olives : 150 g,  
chapelure : 8 c. à soupe, œufs : 6, gruyère : 150 g, sel,  
poivre, huile pour friture

Ajoutez les olives et le fromage coupé en petits dés à la purée et mélangez. Salez, poivrez. Moulez le mélange à la main. Faites chauffer l'huile de friture à 180°C. Battez les œufs en omelette. Passez les croquettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez chaud sur un lit de salade.

# Sauce aux pommes

Pour 4 personnes, préparation : 20 min,  
temps de repos 20 min.

Pommes vertes : 6, eau, jus de citron : 1 c. à soupe, sucre en poudre : 1 c. à soupe, zeste de citron râpé : 1 c. à café, cannelle : 2 pincées

Epluchez et coupez les pommes en dés. Mélangez les pommes, l'eau et le jus de citron dans une casserole de taille moyenne. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 20 min à couvert jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. Laissez refroidir. Versez le mélange dans un robot ménager, ajoutez le sucre, le zeste et la cannelle. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Vous pouvez garder la sauce jusqu'à 5 jours au frigo dans une boîte hermétique. Servez chaud ou à température ambiante avec des crêpes ou les gaufres.