BON À SAVOIR

Prendre le volant en toute quiètude

sur la route et conserver de bons réflexes, nous devons avoir à notre disposition tous les nutriments dont ont besoin nos muscles et nos neurones : glucides, vitamines, minéraux…
La solution est donc dans la juste mesure. Si vous partez le matin, prenez un petit-déjeuner léger à digérer et nourrissant à la fois : yaourt, œuf, fruit… En cours de route, préférez les aliments frais et faciles à digérer : salade, fruits, poisson ou viande grillée… Renoncez aux plats gras et riches.

Mangez, oui… mais léger !

Un estomac trop plein augmente les risques de somnolence. La digestion mobilise une partie de l'énergie disponible et la vigilance s'estompe. Il faut donc éviter de prendre la route après un repas copieux. Cependant, un estomac vide ne vaut guère mieux. Pour rester concentré

Photos : DR

Relaxez-vous en tonifiant votre corps

Pendant la séance d'aquagym de 20 minutes, il est impératif de prendre son temps, de se décontracter et de ne pas bloquer sa respiration. Pour l'échauffement, mettez une ceinture de flottaison et pédalez doucement.
Position de départ : Debout, le bras gauche en appui sur le rebord et le bras droit tendu.
Travail : En expirant, étirez votre bras droit au-dessus de la tête en direction du bras opposé tout en soulevant vos talons. Etirez-vous au maximum latéralement, vers le bras opposé.
Durée : Pratiquez 10 mouvements de chaque côté.
Conseil : Prenez appui sur une rigole, un rebord, une échelle ou les escaliers. Gardez les jambes tendues et le dos droit pendant l'exercice. Ces étirements affinent la taille.

NUTRITION

Aucun interdit !

colossale d'un torrent déchaîné. Cette pulsion alimentaire s'enracine dans le terreau de l'inconscient, et notre seule volonté n'est pas de taille à la retenir. Mieux vaut essayer de faire la paix avec elle. C'est la seule façon de ne pas entrer dans le

cercle infernal de la transgression et de la culpabilité.
Car après avoir craqué, on se sent coupable, un sentiment bien inconfortable que l'on cherche à fuir en... recommençant à manger !

Si vous sentez monter en vous ce désir irrésistible de vous jeter sur des aliments sucrés, surtout ne vous privez pas de tout en bloc.
C'est la pire des solutions : à trop interdire, on se dirige vers un excès plus important encore, comme un barrage qui cède face à la force

Trucs et astuces

POUR CUIR DES CRÊPES

Il faut une poêle épaisse. Elle doit être assez chaude. Mais il ne faut pas que la graisse fume.

COMMENT EMPÊCHER LE COUTEAU DE COLLER LORSQUE JE COUPE UNE TARTE AUX FRUITS ?

Passez le couteau dans la farine avant de couper la tarte.

POUR RÉUSSIR UNE MAYONNAISE

Pour réussir une mayonnaise, veillez à ce que les œufs et l'huile soient à la même température.

LES POMMES DE TERRE ET LES SACHETS EN PLASTIQUE

Ne laissez pas les pommes de terre dans un sachet en plastique, elles risquent d'y pourrir rapidement.

COMMENT CONSERVER AU CHAUD LE RIZ CUIT ?

Incorporez-y un morceau de beurre et gardez le plat dans le four tiède recouvert de papier d'alu pour qu'il ne sèche pas en surface.

Dessert

Beignets aux pommes et au miel

Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 25 min, temps de repos : 30 min
Pommes : 4, farine : 100 g, lait : 60 cl, crème fraîche : 10 cl, œufs : 2, miel : 2 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, jus de citron : 1 c. à soupe, sel : 1 pincée, huile pour friture
Sauce à l'érable : œufs : 3, sirop au miel : 25 cl, maïzena : 2 c. à café

Pelez, évidez et tranchez les pommes. Déposez-les dans un bol, arrosez de jus de citron et d'un peu de miel. Réservez. Préparez la pâte à frire : séparez les jaunes des blancs. Mélangez les jaunes avec la farine, le sucre vanillé et 25 cl de lait, de façon à obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez reposer 30 min. Battez en neige les blancs d'œufs, additionnés d'une pincée de sel, ajoutez délicatement la crème fraîche. Chauffez l'huile à 180°C dans la friteuse. Préchauffez le four à 100 °C (th. 3-4). Incorporez les blancs en neige et la crème à la pâte. Trempez chaque tranche de pomme dans la pâte et faites frire dans l'huile 30 à 45 s. Egouttez sur du papier essuie-tout et réservez. Sauce au miel : dans un bain-marie, chauffez les jaunes d'œufs et le miel. Ajoutez le lait chaud et le maïzena délayée dans un peu de lait. Chauffez jusqu'à ce que la sauce épaississe et laissez refroidir. Nappez les assiettes de sauce au miel, garnissez de beignets et saupoudrez de sucre.

Le plat

Blanc de dinde farci

Portions 6
Cuisson, 1h20, 190°C (therm. 6-7)
1 blanc de dinde entier, 1 boîte de champignons, 50 g de viande hachée cuite, 1 petit oignon, 1 œuf, 25 g de beurre, 50 g de chapelure, 3 dl d'eau, 2 cuil. à soupe d'huile, 3 cuil. à soupe de persil, 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café de sucre en poudre, sel, poivre

Pelez et hachez l'oignon. Avec un couteau aiguisé, fendre le blanc au milieu, sans en détacher complètement les côtés et ne pas percer le fond. Afin d'obtenir une poche. Préchauffez le four à 190°C.(th.6-7). Dans une poêle faites chauffer le beurre à feu moyen, faites suer l'oignon haché 2 mn. en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez les champignons et faites cuire 3 mn. Incorporez la chapelure, la viande hachée, le persil haché, l'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. Remplissez la poche de cette farce et cousez-en l'ouverture. Dans un plat allant au four, déposez le blanc de volaille avec l'huile, posez ce plat sur les brûleurs, faites brunir le blanc de tous les côtés. Ajoutez l'eau et le sucre puis portez à ébullition. Enfournez en retournant à mi-cuisson pendant 1 h 10. Dressez sur le plat de service chaud. Déglacez la sauce et versez sur le blanc de dinde.
Note : vous pouvez remplacer la dinde par du poulet .

Question

Le chocolat light est moins calorique

C'EST FAUX

Le chocolat light n'a de léger que le nom. Le sucre est remplacé par des polyols et quelquefois par des graisses. Le chocolat est alors aussi calorique qu'un chocolat normal, voire plus.