QUESTION

L'appétit augmente-t-il en automne ?

Photos : DR

Vrai.

Quand les journées raccourcissent, on se surprend à dévorer aux repas, et à devoir réfréner des envies de grignotage. Ce changement s'expliquerait en partie par le manque de lumière, qui ralentit la synthèse de sérotonine, neuro-médiateur du bien-être. Or, quand on sait que manger, en particulier des aliments sucrés, stimule la libération de sérotonine, on comprend mieux nos tentations pour le sucré.

Un des moyens qui pourra vous aider à ne pas prendre deux ou trois kilos avant le printemps est donc de profiter de la lumière, en privilégiant les trajets à pied, les sports et jeux d'extérieur avec les enfants. Bien entendu, équilibrer votre alimentation, bien structurer vos repas, éviter les grignotages, pratiquer régulièrement une activité physique sont des éléments essentiels à prendre en compte pour le maintien de votre poids.

Afin de vous aider à modérer vos fringales, consommez à chacun de vos repas une belle part de légumes (crus, cuits, en potage), dont les fibres facilitent la sensation de plénitude gastrique, ainsi qu'un produit céréalier, pain, biscottes, pâtes, dont les glucides complexes favorisent la satiété.

Offrez-vous les douceurs dont vous avez envie de temps à autre, cela fait aussi partie de l'équilibre alimentaire, mais pensez aussi aux aliments à saveur sucrée plus raisonnables : desserts lactés allégés, compotes et salades de fruits

TRUCS & ASTUCES

- DÉTARTRER UN FER A REPASSER

Remplissez le réservoir du fer avec un mélange à parts égales de vinaigre blanc et d'eau distillée. Laissez sortir la vapeur jusqu'à ce que le réservoir soit sec. Rincez à l'eau pure en agitant. Recommencez si le fer est trés entartré.

- REPOLIR UN CD RAYÉ

Utilisez de la pâte à polir pour les métaux. Frottez du centre vers les bords et inversement, jamais dans le sens des sillons !

- FAIRE SON SAVON LIQUIDE

*8 cuil. à soupe de petits morceaux de savon râpés
*4 litres d'eau
*2 cuil. à soupe de glycérine (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et faites chauffer à feu doux, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le savon soit bien dissous. Versez dans un récipient, couvrez et rangez hors de portée des enfants.

- CONSERVER LES FLEURS COUPÉES

Pour prolonger la vie des fleurs coupées, vous pouvez vaporiser de la laque sous les feuilles et les pétales en vous tenant à environ 30 cm du bouquet. Coupez la base des tiges à l'oblique, avec un couteau bien aiguisé. Procédez sous l'eau chaude. Lavez le vase à l'eau chaude et remplissez-le d'eau à peine tiède. Ajoutez-y un morceau de charbon de bois et un demi-morceau de sucre.

Le plat

Crêpes levées aux poivrons

175 g de farine, 4 poivrons rouges, 1/2 poivron vert , 250 g de fromage de chèvre, 1 oignon, 2 œufs, 30 cl de lait, 12 cl d'huile d'olive, huile de tournesol, 1 sachet de levure de boulanger, origan, sel, poivre

Préparez tous les ingrédients. Mélangez la farine, la levure, 2 pincées de sel. Ajoutez les œufs entiers, 3 c. à soupe d'huile d'olive et mélangez. Incorporez le lait peu à peu pour obtenir une pâte lisse et épaisse. Laissez reposer 1 heure à couvert. Nettoyez et épépinez les poivrons. Découpez-en 100 grammes en lanières et le restant en dés. Émincez l'oignon. Faites revenir à la poêle les dés de poivrons et l'oignon émincé dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et laissez étuver 15 minutes. Mixez.

Faites revenir à la poêle les lanières de poivron restantes pendant 10 minutes. Réservez au chaud. Faites cuire 6 crêpes épaisses. Garnissez-les de coulis et de lanières de poivron. Parsemez de copeaux de fromage et d'origan.

Servez chaud.

Le gâteau

Millefeuille

Pâte feuilletée, crème pâtissière, fondant blanc, extrait de café

Abaissez la pâte feuilletée et la piquer rapidement à la fourchette

Disposez-la entre deux plaques à pâtisserie graissées. De cette façon elle restera plate et régulière durant la cuisson. Faites de même avec une autre abaisse de pâte et enfournez à 180°c pendant 25 minutes. Au terme de la cuisson, laissez refroidir sur grille.

Détaillez au couteau-scie les deux abaisses de pâte cuites en 3 parts égales. Ces abaisses constitueront les 3 couches de pâte nécessaires au montage du millefeuille

Etalez la crème pâtissière sur un fond de pâte cuit en s'aidant d'une spatule métallique.

Positionnez sur le dessus une seconde couche de pâte. Celle-ci peut être composée de deux ou trois morceaux,

Etalez une seconde couche de crème pâtissière et enfin la dernière abaisse de pâte cuite.

Glacez la surface au fondant et terminez par un marbrage au cornet avec un reste de fondant arômatisé à l'extrait de café.

Cette opération terminée, parez les 4 côtés du gâteau de façon à le rendre présentable et le réservez au frais jusqu'au moment de le servir.

BON À SAVOIR

10 astuces anti-migraine

La persistance de maux de tête handicape considérablement vos capacités de concentration, transforme les minutes en heures. Pour mettre fin à votre calvaire et rappeler au calme vos neurones, essayez ces quelques trucs

1 - Prenez un médicament anti-douleur ne nécessitant pas de prescription médicale tout en vous assurant de suivre les indications écrites sur l'emballage ;

2 - si les maux de tête semblent directement liés à un stress, essayez de vous éloigner de sa source pendant un moment ;

3 - sortez et prenez un bol d'air ;

4 - faites un petit somme ;

5 - allongez-vous sur le dos avec une serviette chaude sur la nuque et les épaules ;

6 - demandez à une âme charitable de vous masser les muscles de la nuque et des épaules ;

7 - le froid peut également être un remède, vous pouvez être soulagé en appliquant une poche de glaçons sur votre nuque ;

Et respecter une bonne hygiène de vie :

8 - assurez-vous d'avoir des nuits suffisamment longues ;

9 - consacrez dix minutes quotidiennes à des exercices physiques légers ;

10 - prenez des repas légers et équilibrés.

Il apparaît également qu'arrêter de fumer peut réduire le risque de survenue des maux de tête. D'autres techniques de relaxation et de réduction du stress (yoga, méditation…) peuvent parfois apporter des résultats convaincants.