Glucides : les «nouveaux» alliés de la ligne

Principale source d'énergie de l'organisme, les glucides peuvent, pour certains d'entre eux, avoir un rôle bénéfique dans la gestion du poids. Pourquoi, comment et combien en consommer…
Moins de simples, plus de complexes Si la consommation de glucides simples (sucre, confiseries, pâtisseries, sodas…) doit être parcimonieuse, elle doit être plus généreuse en glucides complexes (aliments céréaliers ou d'origine céréalière, légumes secs et légumineuses, pommes de terre…). Bon nombre de ces aliments ont en effet l'avantage d'apporter une énergie qui se libère lentement dans l'organisme, aidant à limiter les épisodes d'hypoglycémie, et donc les fringales et grignotages intempestifs. En outre, les aliments à base de céréales complètes contiennent des fibres qui peuvent favoriser la satiété et retarder le retour de la sensation de faim.

BON POIDS, BONNE MESURE
Selon des recommandations nutritionnelles, les glucides devraient constituer 50 à 55% de l'apport énergétique total.
Les recommandations ?
Donner la priorité aux glucides complexes et diminuer de 25 % la consommation actuelle de sucres simples ajoutés (glucides simples autres que ceux naturellement apportés par les fruits (fructose) et les produits laitiers (lactose).
En pratique, cela signifie que le pain et les autres féculents de préférence complets (riz, pâtes, semoule, biscottes et biscuits secs riches en céréales, lentilles, pommes de terre…) doivent être présents à tous les repas et en quantité adaptée à l'appétit.

ACCOMPAGNER SANS ALOURDIR
On a tendance à accuser les féculents de faire grossir ; en fait, c'est la façon dont on les accommode qui peut rapidement augmenter l'addition calorique d'un repas. Ainsi, si 300 g de pâtes cuites nature apportent 345 kcal, l'apport énergétique atteint déjà les 497 kcal si on leur ajoute une petite noisette (5 g) de beurre et 30 g d'emmental râpé.

QUELQUES ASTUCES POUR GARDER LA LIGNE :
- accompagner vos pâtes de sauces essentiellement composées de légumes et d'herbes fraîches
- Associer féculents et légumes : riz et ratatouille, pommes de terre en robe des champs et haricots verts vapeur, pâtes aux légumes al-dente (brocolis, tagliatelles de carottes, poivrons, champignons)…
- Précuire les pommes de terre à la vapeur avant de les faire sauter dans une poêle antiadhésive avec très peu de matières grasses.
Remplacer le beurre par de la crème fraîche allégée dans les purées.
- Allonger la vinaigrette de salades ou de crudités avec une à deux cuillerées d'eau.

Sauce ravigote

- 2 œufs
- 10 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 4 cornichons
- 1 petit oignon
- 1 branche de persil
- 1 branche de cerfeuil
- Sel, poivre

- Faites durcir les œufs dans l'eau bouillante pendant 10 minutes,
- Hacher très finement les feuilles des herbes.
- Hacher l'oignon et les cornichons.
Ecaler les oeufs durs, mettre le jaune d'œuf dans un bol, écrasez-le avec une fourchette, ajouter le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre, ajouter l'huile en filet, mélanger à l'aide d'un fouet, ajouter les herbes hachées, l'oignon, les cornichons et les câpres, bien mélanger.

Cannellonis farcis aux épinards

- 1 boîte de pâtes (cannellonis ronds)
- 500 g d'épinards bouillis
- 300 g viande hachée
- 5 tomates pelées
- 1 oignon
- 1 jaune d'œuf
- Laurier, persil et ail
- Fromage râpé
- Sel et poivre

- Préparer un coulis de tomates très liquide et laisser cuire dans une casserole.
- Faire revenir la viande, l'oignon et le laurier, saler et poivrer, incorporer ensuite les épinards hachés et continuer la cuisson.
- Hors du feu ajouter le jaune d'œuf, l'ail et le persil hachés.
- Remplir les pâtes crues avec la farce préparée, disposez-les dans un plat à gratin l'une contre l'autre, napper du coulis de tomates, saupoudrer du fromage, enfourner et laisser cuire au pour moyen.
- Servir aussitôt.

Cake de cacao

200 g de sucre en poudre, 320 ml d'huile, 320 ml d'eau, 100 g de cacao en poudre, 4 œufs, 3 sachets de levure pâtissière, 300 g de farine, 100 g de chocolat blanc râpé

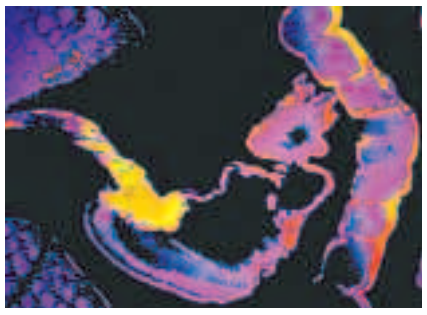
- Dans une casserole, mettre l'huile, l'eau, le sucre en poudre, cacao, l'eau bien mélanger afin d'obtenir un mélange homogène.
- Faire chauffer à feu doux le mélange en remuant constamment jusqu'à l'ébullition, retirer ensuite le mélange du feu et laisser refroidir, enlever de ce mélange 1 verre à thé (150 ml), réservez-le.
- Monter les oeufs dans un saladier à l'aide d'un fouet électrique, Y incorporer progressivement le mélange de cacao, tout en continuant à remuer sans cesse, ajouter la levure et la farine peu à peu, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse.
- Beurrer et fariner un moule à manqué, verser-y la préparation.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes.
- Vérifier la cuisson de cake avec une lame de couteau.
- Dés la sortie du four, répartir sur le cake le verre de mélange réservé ensuite saupoudrer de chocolat blanc râpé.

Trucs et astuces

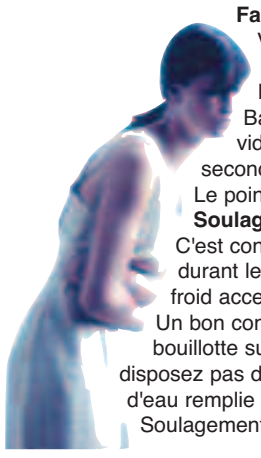
Arrêter le saignement d'une coupure

Lorsque vous vous coupez (arrive souvent dans certains métiers, comme cuisiniers ou serveurs), versez du poivre sur la plaie.
Cela aura pour effet d'arrêter le saignement immédiatement.
Attention ! à ne pas confondre avec le sel, qui, lui, pique !
Le poivre ne fait pas le même effet, et cela coûte moins cher que le miel.

Soulager les brûlures d'estomac



Chez les femmes enceintes les brûlures d'estomac sont fréquentes. Pour ne plus passer de nuits blanches ou gâcher votre journée, boire un bol de lait tiède. Soulagement garanti.



Faire disparaître un point de côté
Vous avez un point de côté qui vous paralyse, rien à faire, il ne vous lâche pas ? C'est très simple : Baisser le buste pour toucher le sol, vider tout son air et rester quelques secondes dans cette position.
Le point de côté s'est envolé !

Soulager les douleurs menstruelles
C'est connu, il ne faut jamais avoir froid durant les règles, car en crispant le corps, le froid accentue les douleurs.
Un bon conseil est donc d'appliquer une bouillotte sur le bas du ventre ou, si vous ne disposez pas de bouillotte, une simple bouteille d'eau remplie d'eau chaude du robinet fait l'affaire.
Soulagement garanti !

Un enfant sait-il réguler ses apports alimentaires ?

«Mange-t-il trop ou pas assez ? » C'est l'une des questions récurrentes que se posent les parents à l'heure des repas.
Voici Quelques éléments de réponse :

Jusqu'à trois ans un enfant parvient «instinctivement» à équilibrer ses prises alimentaires sur une semaine. Qu'en est-il après ? Passé cet âge, l'enfant perd ce repère en se socialisant. C'est donc aux parents de fixer les règles. Toutefois, il ne faut pas hésiter à lui faire confiance pour qu'il régule son appétit, dès lors qu'on lui aura appris à bien manger.

Ce qu'il faut savoir
Les enfants n'ont pas de vision globale du repas. S'ils aiment l'entrée, ils vont donc finir leur assiette sans forcément penser à la suite du repas. C'est donc aux parents de les guider, notamment en adaptant la quantité de chaque plat en fonction du repas et de l'âge de l'enfant. Et aussi en annonçant le menu en début de repas. Inutile cependant de le forcer à terminer son assiette, mieux vaut l'encourager à écouter ses propres sensations de faim et de rassasiement. C'est ainsi qu'il apprendra à s'autoréguler.