BEAUTÉ

Conseils qui vous permettront de mincir efficacement et pour longtemps

1. Consommez le moins possible de glucides (céréales, légumineuses, fruits, féculents)
2. Evitez tous produits sucrés : bonbons, confiture, biscuits, produits laitiers sucrés, miel, sucre et fruits très sucrés.
3. Buvez beaucoup d'eau (infusions, thé ou café sans sucre).
4. Pour assaisonner vos aliments, utilisez uniquement sel, poivre, moutarde, épices, ail, oignon, fines herbes, vinaigre, jus de citron + 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive par jour.
6. Cuisez vos aliments à l'eau (court-bouillon autorisé), au four, en papillote sans matière grasse ou grillés (sans matière grasse).
7. Pour être efficace et perdre du gras tout en préservant votre masse musculaire, suivez ce régime deux semaines au moins.
8. Ne sautez jamais de repas.
9. Consommez de préférence le fromage au petit-déjeuner, en collation du matin ou de midi
10. Si vous craquez pour du sucré (fruits secs, sorbet, pain d'épices…) malgré tout, faites-le de préférence au goûter. Et faites l'impasse sur les bonbons.
11. Si vous faites un écart (repas copieux, fête…), vous compenserez en mangeant un peu moins le lendemain, mais sans baisser votre "quota" de protéines.

Sauce

MOUSSELINE AU CITRON VERT

160 calories par portion, 1 œuf + 2 jaunes, le jus de 3 citrons vert, 100 g beurre
Dans un terrine au bain-marie sur feu doux, fouettez au batteur l'œuf entier, les jaunes et le jus de citron. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux en fouettant.

SAUCE AUX FINES HERBES
(50 CALORIES PAR PORTION)
250 g de fromage blanc à 20% de MG, 2 cuillères à soupe de vinaigre,
1 cuillère à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 1/2 bouquet d'estragon, sel/poivre
Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel, poivre.
Ciselez cerfeuil et estragon puis incorporez.

Flan de tomates au chèvre

2 œufs, 25 cl de lait écrémé, 4 tomates, 120 g de fromage de chèvre frais, origan, sel, poivre

Lavez les tomates et coupez-les en fines rondelles que vous disposez dans un plat au four.
Coupez le fromage de chèvre en morceaux que l'on répartira dans le plat.
Dans un bol, battez les œufs et incorporez le lait peu à peu.
Mettez une pincée de sel et de poivre.
Versez dans le plat.
Saupoudrez d'origan et mettez à cuire au four th.6 (180°C) pendant 30 à 45 minutes. Servez chaud, tiède ou froid.

La brioche

250 g de farine, 6 g de levure, 1/2 verre de lait, 90 g de beurre, 3 œufs, 50 g d'amandes douces, 1 goutte d'extrait d'amandes amères, 100 g de raisins secs, 1 c. à café de zeste d'orange, 1 pincée de macis (1/2 cannelle / 1/2 muscade râpée)
La veille :
Préparez le levain. Délayez la levure dans le tiers du lait tiède puis incorporez 50 g de farine.
Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume.
Versez dans un saladier la farine et le reste du lait. Cassez les œufs dans la casserole, battez-les en les tenant au bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient tièdes.
Ajoutez le beurre fondu.
Versez la moitié de cette préparation sur la farine, amalgamez bien le tout.
Versez l'autre moitié et travaillez la pâte pendant 10 minutes.
La pâte doit être très légère et élastique.
Prenez la boule de levain et incorporez-la à la pâte et travaillez à nouveau 10 minutes.
Ajoutez la moitié des amandes mondées ainsi que les raisins, le zeste d'orange haché et le macis.
Couvrez le saladier d'un linge sec et laissez lever.
Le jour même :
Beurrez le moule, saupoudrez avec le reste des amandes hachées et versez la pâte par cuillérées. Remplissez le moule au 3/4.
Laissez reposer 1 heure pour que la pâte monte. Faites cuire à four modéré pendant 50 minutes à 150°C (th.5).
Servez ce gâteau froid.

FORME

OBJECTIF : UNE TAILLE DE GUÊPE

1. Les jambes en tailleur, votre buste est droit. L'exercice consiste à étirer les bras l'un après l'autre. Posez le bras qui ne travaille pas sur le genou opposé.

Question

Le lait martenel contient-il des tranquillisants ?

Les recherches sur le lait maternel ne cessent de démontrer ses bienfaits. L'allaitement calmerait les bébés par la proximité physique qu'il induit avec la mère mais aussi grâce à l'action de tranquillisants naturels qui facilitent l'endormissement du bébé après la tétée.
Le lait maternel fait donc bien plus que nourrir le bébé, il le protège par un système d'anticorps. Il s'adapte en plus parfaitement, dans sa composition, à l'âge du bébé et de ses besoins essentiels. Pour simplifier : le lait change au fil des mois et même au fil d'une tétée. Composé à 85 % d'eau, le lait maternel contient une grande diversité d'éléments nécessaires à la croissance des bébés : protéines, sels minéraux, galactose, vitamines, acides aminés…
Les pédiatres mettent aussi en avant le pouvoir protecteur du lait maternel contre les allergies alimentaires et l'eczéma. Le lait maternel est donc le meilleur aliment pour bébé, mais il ne profite réellement à l'enfant que si la mère souhaite réellement l'allaiter. Sinon, un biberon préparé avec amour sera beaucoup plus bénéfique qu'une tétée donnée à contre-cœur.

Concassée de tomates au fromage blanc

75 calories par portion, 500 g de tomates, 250 g de fromage blanc à 20% de MG, 10 cl de crème fraîche, 1 bouquet estragon, sel, poivre

Incisez les tomates en croix, ébouillantez-les 30 secondes, égouttez-les, enlevez les pépins et coupez-les en dés et laissez dégorger 20 minutes
Dans un bol, mettez le fromage blanc et la crème, ajoutez le jus de citron et l'estragon, les tomates, salez, poivrez.