

## BEAUTÉ

Comment prévenir  
la prise de poids

- faire trois vrais repas quotidiens, agréables et suffisamment rassasiants pour éviter le grignotage, en répartissant la ration calorique dans la journée et en prenant le temps de manger dans la détente ;  
- limiter les aliments très riches en graisses (attention aux lipides "cachés" dans les viandes, fromages, pâtisseries, viennoiseries, chips, biscuits, sauces...) et adopter des modes de cuisson de type vapeur, gril, poêles anti-adhésives ... ;  
- ne pas trop consommer de glucides simples (tout ce qui a le goût sucré, y compris sodas et jus de fruits) ;  
- réhabiliter les sources de glucides complexes (pain, céréales, féculents et légumes secs, pommes de terre, pâtes et riz) qui rassasient bien et ne font pas grossir si on ne les enrichit pas trop de sauces, beurre, etc ;  
- manger abondamment fruits et légumes frais (crudités, légumes verts), qui apportent vitamines et eau ;  
- parmi les sources de protéines, privilégier les viandes peu grasses, les poissons et volailles ;  
- préférer l'eau aux boissons sucrées.

**Du bon sens  
avant tout  
Manger  
équilibré est  
toujours  
possible en  
suivant un  
minimum de  
règles de bon  
sens :**



Photos : DR

*Hachis provençal*

**Pour 4 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 20 min, Viande de bœuf hachée : 250 g, tomates : 2, courgettes : 2, poivron : 1, céleri : 2 branches, oignons : 2, ail : 1 gousse, persil, huile : 1 c. à soupe, beurre : 1 c. à soupe, huile d'olive : 3 c. à soupe, sel, poivre**

Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et faites-y cuire la viande hachée. Faites fondre les oignons émincés dans l'huile d'olive, ajoutez l'ail haché, les tomates pelées, épépinées et concassées, les courgettes découpées en rondelles et les poivrons épépinés et taillés en lanières. Quand les légumes sont cuits ajoutez la viande et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.

ASTUCES  
CULINAIRES  
L'ART DU  
GLAÇAGE ET  
DU NAPPAGE

- Application du glaçage : les glaçages au sucre sont appliqués sur des pâtisseries encore chaudes ; les glaçages au chocolat sur des pâtisseries refroidies.

- Coloration des glaçages : pour les glaçages au blanc d'œuf et au sucre, utilisez des colorants alimentaires dilués ou des jus de légumes ou de fruits, des infusions, du café, du chocolat ou du sucre brûlé.

- Nappage confiture : il est plus

facile de badigeonner les gâteaux avec des confitures ou des gelées légèrement chauffées. Nappage pour tartes : ne remuez pas trop le nappage pour tartes lorsqu'il refroidit car il perdrait sa transparence. Ne pas utiliser le fouet, mais remuer délicatement à l'aide d'une spatule.

- Badigeon aux jaunes d'œufs : le jaune d'œuf qui sert à badigeonner les pâtisseries peut être dilué dans un peu de lait. Pour obtenir un doré plus intense, ajoutez une pincée de sucre ; pour un beau brillant, quelques gouttes d'huile et pour un brun doré, un peu de miel.

*Barquette de pommes  
caramélisées sur lit  
de crème anglaise*

**Pour 2 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 20 min, pommes : 2, chocolat : 70 g, lait, beurre : 3 noix, sucre : 3 c. à soupe, jus d'un citron frais, crème anglaise**

Préparez le chocolat fondu : mettez le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez. Épluchez et coupez en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler. Pour servir : versez la crème anglaise froide dans 2 coupes. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu. Variante : utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises...). On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.

*F* Rétention d'eau

**Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres...  
sont votre lot quotidien ! Bien que la rétention d'eau soit très banale  
surtout chez les femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être  
«bouffie» n'est jamais très agréable.**

Pour tenter d'y remédier

- Répartissez votre consommation d'eau dans la journée : si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement !
- Limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler.

Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices.

Limitez aussi les aliments qui contiennent naturellement beaucoup de sel comme les fromages, les charcuteries... ainsi que certaines eaux gazeuses.

- Favorisez votre circulation sanguine : portez des vêtements amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles, évitez les endroits surchauffés en particulier ceux munis d'un chauffage au sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne circulation sanguine), et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine.

- Favorisez votre circulation lymphatique : faites de la marche à pied ou du vélo (d'appartement, ça marche aussi), nagez... En bref, faites du sport !

Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

