

FORME PRIVILÉGIEZ LES "COUPE-FAIM NATURELS"

Avoir faim en se mettant à table est une bonne chose, car on y mange avec plaisir. En revanche, avoir faim entre les repas peut devenir problématique si l'on cède à la tentation du grignotage.

Pour favoriser la satiété tout en améliorant votre équilibre nutritionnel, lors des principaux repas, vous privilégiez :



- les aliments riches en eau et en fibres, comme les fruits et les légumes, qui ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim. L'idéal : 5 portions au minimum par jour, réparties au cours des 4 repas ;
- les produits céréaliers, riches en sucres lents et à index glycémique bas, qui rassasient sans faire varier brusquement le taux d'insuline (et donc de glucose) dans le sang. Ils permettront ainsi de prévenir l'effet "coup de pompe" ;
- les produits laitiers tels que le yaourt et le fromage blanc à 0%, rassasiants ; riches en protéines mais pauvres en lipides.



Paris-brest



400 g de pâte à choux crue, 500 à 600 g de crème au beurre pralinée, 1 jaune d'œuf, 100 g d'amandes effilées, 50 g de sucre glace

Graisser légèrement une plaque à pâtisserie. À l'aide d'une poche à douille munie d'une douille unie, coucher la pâte à choux en couronne. Disposer deux cordons de pâte côte à côte, puis un troisième à cheval sur les deux premiers. Dorer la surface au jaune d'œuf, à l'aide d'un pinceau. Parsemer quelques amandes effilées sur toute la surface. Enfourner à four chaud (180°C - 356°F) pendant une vingtaine de minutes. La pâte va gonfler et dorer. Au terme de la cuisson, sortir la couronne de pâte à choux du four et laisser refroidir sur le plan de travail. Diviser avec un couteau la couronne en deux dans le sens de l'épaisseur. Garnir la partie inférieure de crème au beurre parfumée au praliné. Pour cela, utiliser une poche à douille munie d'une grosse douille cannelée. Poser sur le dessus la partie supérieure de pâte à choux, celle qui comporte les amandes effilées. Laisser durcir au frais. Au moment de servir, saupoudrer la surface du paris-brest de sucre glace.

SAUCE AU CHOCOLAT



Préparation : 10 min, cuisson : 10 min
Chocolat : 100 g, lait : 1 dl, beurre : 20 g, sucre en poudre : 30 g, crème fraîche : 1 c. à soupe

Faites fondre le chocolat à cuire au bain-marie avec le lait et le beurre. Lorsque le mélange est bien lisse, ajoutez le sucre en poudre et la crème fraîche. Portez à ébullition en remuant. Retirez aussitôt du feu.

Allégez vos vinaigrettes



Pour alléger vos vinaigrettes, remplacez l'huile par du fromage blanc à 0%. Cette sauce accompagne agréablement les radis, les champignons, les concombres...
Recette : fromage blanc 0% (2 cas), vinaigre (1 cas), sel, poivre, moutarde (1 c à c), échalotes.

Pennes à la fondue de tomates



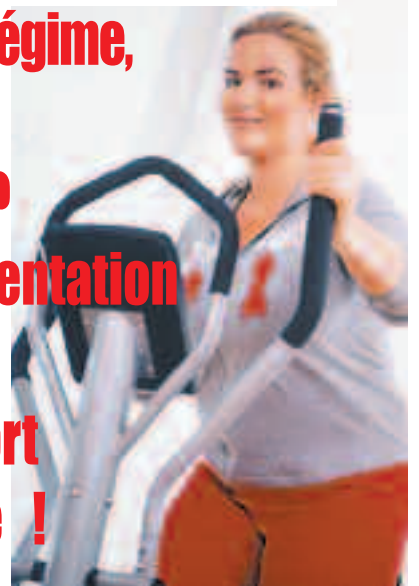
Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 10 min. Pennes : 250 g, tomates : 3, thym : 4 branches, oignon : 1, huile d'olive : 2 c. à soupe, basilic ciselé : 1 c. à soupe, ail haché : 1 gousse, piment de Cayenne : 1 pointe

Faites cuire les penne à l'eau bouillante salée 8 min environ. Pendant ce temps : plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante salée. Laissez rafraîchir, égouttez et pelez. Coupez-les en deux et pressez pour les épépiner. Détaillez les en petits dés. Emincez l'ail et l'oignon et hachez quelques brins de thym. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les dés de tomates, l'oignon, l'ail, le thym, le basilic et le piment de Cayenne 2 min environ. Les dés de tomates ne doivent pas se désagréger. Salez et poivrez. Dressez les penne chaudes dans un plat. Disposez dessus la fondue de tomates et décorez avec quelques brins de thym.

NUTRITION

**Premier régime,
premier
faux pas ?
Une alimentation
adaptée
et du sport
à volonté !**



Structurer les repas : faire au moins trois repas par jour dont un bon petit-déjeuner. La collation de l'après-midi peut être maintenue car elle évite souvent le grignotage.

- Bannir les déjeuners sur le pouce : préférez les repas assis, et limitez les fast-foods à une fois par semaine maximum.
- Réhabiliter le pain et les féculents : souvent dénigrés par les adolescentes qui considèrent ce groupe d'aliments comme la cause de leur prise de poids. Or, les féculents participent au contraire au sentiment de satiété et évitent le grignotage entre les repas.
- Prévoir une portion de viande, poisson ou œufs, apport du fer. Sachant que le poisson contient très peu de graisses et que les morceaux maigres de bœuf et les viandes blanches peuvent

- être privilégiés.
- Consommer un produit laitier par repas (lait, yaourt, fromage blanc). Le fromage, certes plus gras mais très riche en calcium, reste autorisé une fois par jour.
- Limiter les matières grasses (10 g de beurre et 20g d'huile par jour) et les sucreries et les boissons sucrées. Pas de régime spécifique pour l'ado... Mais le mode de vie doit néanmoins s'accompagner d'une véritable culture du mouvement ! Ainsi, pour éviter les kilos superflus, rien de tel que la pratique d'une activité physique régulière tout au long de l'année !