

Avoir un ventre plat et le garder !



Contrairement à ce que l'on croit, un ventre rond n'est pas toujours synonyme de kilos superflus. Le stress, un déséquilibre alimentaire ou tout simplement un manque d'activité physique peuvent être à l'origine d'une rondeur abdominale. Qu'elles soient d'ordre alimentaire ou physique, les raisons d'un ventre rond peuvent être nombreuses. En voici les principales :

UNE ALIMENTATION INADAPTÉE

Les repas copieux ou riches en sauces, fritures... sont en général difficiles à digérer. En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps de séjour des aliments dans l'estomac. De plus, certains aliments en quantité trop importante, comme les légumes secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac. Un manque d'activité physique. Le ventre est constitué de muscles (abdominaux) qui peuvent se relâcher s'ils ne sont pas sollicités régulièrement. Il est donc recommandé de pratiquer un sport afin de tonifier la sangle abdominale.

LE STRESS

Cette sensation de nœud dans l'estomac peut déclencher une fatigue physique générale. Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements et des maux divers. Au quotidien, tenez-vous droite le plus souvent possible. En marchant, en montant les escaliers, dans les transports en

commun et même au bureau, contractez vos muscles abdominaux.

Pratiquez de manière régulière (1 heure, 3 fois par semaine) une activité sportive qui permettra de tonifier et de gagner la ceinture abdominale. Elle permet d'assurer le maintien du haut du corps et évite le relâchement musculaire.

Astuce

20 minutes de marche après le repas permet non seulement de mieux digérer mais aussi de stimuler les intestins, par un effet de massage "mécanique".

Voici quelques sports bien ciblés qui permettront de solliciter efficacement les muscles abdominaux :

- La natation (crawl et papillon) et l'aquagym favorisent en douceur le travail des muscles du ventre.
- La marche rapide tonifie le corps dans son ensemble et permet de muscler sans effort les abdominaux.
- Les cours d'abdo-fessiers ciblent le travail sur cette partie du corps.



Soupe froide aux courgettes et au curry



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min, temps de repos : 1 h

Courgettes : 3, poireaux : 2, bouillon de volaille : 1 l, curry en poudre : 1 c. à soupe, crème fraîche : 2 c. à soupe, pain de mie : 2 tranches, huile : 2 c. à soupe, fromage rouge : 12 cubes, sel, poivre

Pelez les courgettes et coupez-les en tranches. Nettoyez les poireaux, ôtez une bonne partie des feuilles vertes, lavez-les soigneusement et détaillez-les en rondelles. Portez le bouillon de volaille à ébullition. Faites chauffer l'huile dans une marmite et faites-y suer les poireaux 3 min, saupoudrés de curry. Mélangez. Ajoutez les courgettes, versez le bouillon. Salez légèrement et poivrez. Portez de nouveau à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 30 min. Laissez refroidir. Passez au mixeur jusqu'à l'obtention d'une fine purée. Ajoutez la crème fraîche et mixez de nouveau quelques instants. Réservez au frais 1 h. Découpez les tranches de pain en tous petits cubes. Faites-les dorer dans une poêle avec la dernière cuillère d'huile. Au moment de servir, fouettez la préparation pour la délier, versez-la dans des bols ou des grands verres, ajoutez quelques croûtons et deux ou trois cubes de fromage fougé. Servez bien frais.

Clafoutis aux pommes et aux raisins

Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min

Pommes : 3, jus de citron : 2 c. à soupe, raisins secs : 50 g, eau de fleur d'oranger : 4 c. à soupe, sucre : 4 c. à soupe, œuf : 1, sel : 1 pincée, crème fraîche : 1 dl, farine : 1 c. à soupe, beurre : 40 g Pour le moule : beurre et farine.



Faire tremper les raisins dans l'eau de fleur d'oranger. Pendant ce temps, peler les pommes, les épépiner et les couper en tranches fines, les citronner. Fouetter ensemble l'œuf, le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement puis incorporer la crème fraîche et la farine. Réserver 3 c. à soupe de ce mélange séparément. Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Egoutter les raisins (garder le liquide). Mélanger les pommes et les raisins à la pâte et verser dans un moule beurré et fariné. Mettre au four et laisser cuire 15 mn. Faire fondre le beurre, l'incorporer à la pâte restante et verser sur le clafoutis. Remettre au four encore 15 mn en augmentant la température à 210°C (th.7). A la fin de la cuisson, laisser tiédir puis démouler sur un plat de service ou présenter dans le plat de cuisson. Au moment de servir, verser l'eau de fleur d'oranger bouillant sur le clafoutis.

Publicité

(cacharel)

Guy Laroche JOAILLERIE

FÉRAUD JOAILLERIE

Des Bijoux de Luxe Disponibles Chez Gottfried

Les atouts des légumes de l'été

VITAMINES, BONNE MINE !

Les tomates, juteuses et désaltérantes à souhait, ne sont jamais aussi savoureuses qu'en cette saison. Elles sont incontournables dans nos repas, crues en salade ou en coulis ; cuites, dans des ratatouilles, des tartes, des sauces, grillées au four ou au barbecue... Grâce à leur richesse en lycopène (leur pigment rouge caractéristique) et en vitamine C (près de 20 mg aux 100 g), elles empêcheraient le vieillissement précoce de la peau.

BON POUR LE CŒUR

Les poivrons, verts ou rouges, égayent les plats d'été. Ils leur apportent aussi leur saveur légèrement



piquante, mais tout à fait supportable quand on prend soin d'opter pour les poivrons doux, et non pour les piments au goût «brûlant». Ce sont des sources exceptionnelles de vitamine C (c'est d'ailleurs dans le poivron rouge qu'on a pour la première fois



isolé cette vitamine) : on en trouve plus de 140 mg aux 100 g ! Leur taux de bêta-carotène (ou provitamine A) est également très élevé (il atteint 1 300 µg pour le poivron rouge, un peu moins pour le poivron vert).

FRAÎCHEUR ET FACILITÉ...

C'est maintenant la pleine saison des haricots verts... et le bon moment d'en apprécier la vraie saveur, en les dégustant tout frais. Ils sont beaucoup plus rapides à préparer qu'on ne l'imagine, car la plupart des variétés n'ont plus de fils ! Simplement cuits à la vapeur et accommodés avec des fines herbes et un soupçon de crème fraîche, ils gardent leurs qualités diététiques : une addition calorique très modérée (seulement 24 calories aux 100 g !) ; des fibres tendres et bien tolérées ; des phytoconstituants protecteurs, comme des flavonoïdes et des saponines, qui pourraient diminuer le risque de développer certains cancers ; enfin un large éventail de vitamines, en particulier de la vitamine C (10 mg) et des vitamines B dont l'acide folique ou vitamine B9 (45 µg).

Question

On peut boire jus de fruits et sodas pendant les repas



Faux

Ce n'est pas recommandé. Ces boissons sont généralement très sucrées même les plus amères (20 à 30 morceaux de sucre par litre). Consommées au cours du repas, elles rassasient et donc peuvent couper l'appétit au détriment d'autres aliments indispensables. Elles contribuent à l'apparition des caries dentaires (attention aux enfants) et peuvent entraîner une prise de poids. De plus, elles n'éteignent pas la soif ! Jus de fruits et sodas doivent rester des boissons occasionnelles (fête, goûter d'enfants...). L'eau est la seule boisson indispensable à table.

Source :

Centre de recherche et d'informations nutritionnelles.