

## Régime

### Je ne craquerais pas Je vais craquer

Selon les spécialistes, se convaincre qu'on ne va pas ou qu'on ne peut pas craquer, est la meilleure manière d'aller à l'encontre de son régime. Ce type d'attitude intensifie la tentation et la frustration d'être privé de cette douceur qui nous fait de l'œil. On se focalise sur l'aliment tabou, on ne pense plus qu'à lui... et forcément, à la longue on craque. L'idéal est de faire la paix avec les aliments, de s'autoriser à se faire plaisir et de se concentrer sur ce plaisir.

Avec le temps, il est possible de mieux le cerner et de s'arrêter dès qu'il disparaît.

#### Régime et tentation, une question de modération

Il peut vous arriver de craquer... Mais ce ne sera pas la fin du monde ! D'ailleurs, quitte à faire un excès dans le cadre d'un régime, mieux vaut le faire complètement. Entendez par là qu'il est inutile de prendre une tarte aux pommes si vous rêvez de la mousse au chocolat très calorique. Votre esprit garderait en mémoire que vous n'avez pas cédé à la (vraie) tentation et vous pourriez craquer une seconde fois. Mieux vaut prendre la mousse dont vous rêvez, en profiter pleinement, et rattraper cet excès sur les repas qui suivent. Ainsi vous verrez que les tentations peuvent gagner certaines batailles, mais pas la guerre ! La clé pour réussir un régime est de gérer la tentation, sans y céder à tous les coups mais sans prétendre l'ignorer non plus !

## Le guide des bonnes pratiques alimentaires

**Adopter de bonnes habitudes alimentaires a pour but de garantir le bon fonctionnement de l'organisme et de maintenir un poids normal stable. Une alimentation saine et équilibrée participe à la prévention de certaines maladies.**

En pratique : équilibre et modération  
Aucun aliment ne contient tout ce qui nous est nécessaire en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux, de même qu'aucun aliment n'est à proscrire complètement dans un régime alimentaire normal. Il n'y a pas d'aliment «mauvais», il n'y a que de mauvaises habitudes alimentaires... Les différents



groupes d'aliments sont plus ou moins riches en glucides, lipides et protéines, ainsi qu'en vitamines et minéraux. Pour l'équilibre alimentaire comme pour le plaisir de manger, il faut prendre chaque jour des aliments de chaque famille en fonction des apports conseillés. La pyramide alimentaire nous aide à visualiser la part que chaque famille d'aliments doit représenter dans les apports d'une journée.

### Contre la tentation, fuir les interdictions

Photos : DF

## Astuces et trucs

Comment réussir la cuisson d'un rôti



Ne jamais saler un rôti avant sa cuisson, le faire seulement lorsque la viande est dorée (sauf pour les viandes à chair blanche). Enfouir les rôtis dans un four chaud pour que la viande soit saisie, qu'une croûte se forme et que les sucs restent dans la chair. Si la viande est bardée, retirez la barde 10 minutes avant la fin de la cuisson pour que la viande puisse dorer. Laissez le rôti dans le four éteint 15 minutes après la cuisson, la viande sera beaucoup plus tendre.

Une eau digeste



Evitez de boire l'eau glacée, car elle sera moins digeste et moins désaltérante qu'une eau servie à bonne température, à savoir 8 à 12° C

## Roulé à la confiture de fraises



**4 jaunes d'œufs, 3 blancs montés en neige, 100 g de farine, 100 g de sucre en poudre, 1 pot de confiture de fraises**

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Réservez les blancs. Battez les jaunes et le sucre dans un saladier. Versez la farine en pluie. Montez 3 blancs en neige. Incorporez-les délicatement à la préparation jaune d'œufs-sucre. Préchauffez le four à th. 7/210°. Déposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie, badigeonnez de beurre fondu les bords du papier. Etalez dessus la pâte en égalisant bien la surface. Mettez au four 10 mn. N'ouvrez surtout pas le four pendant la cuisson. Au bout de ce temps, ouvrez et vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. A la sortie, retournez la pâte sur un torchon mouillé. Enlevez délicatement le papier sulfurisé en prenant les 2 bouts opposés et en tirant en même temps. Roulez la pâte sur elle-même, recouvrez-la de film alimentaire et réservez-la au réfrigérateur. 1 h avant de servir, déroulez la pâte, nappez de confiture. Roulez la pâte sur elle-même à nouveau. Laissez le gâteau reposer un moment. Au moment de servir, recouvrez le roulé avec de la confiture de fraises (ou autre) légèrement tiédie.

## Tomates à la provençale

**8 tomates rondes mûres, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 8 branches de persil plat, sel, poivre**



Lavez les tomates, ôtez les pédoncules puis coupez-les en deux horizontalement. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Disposez-y les tomates, face coupée contre le fond. Faites cuire 4 minutes. Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail et le persil. Retournez les tomates à la spatule, saupoudrez-les du hachis d'ail et de persil, faites cuire 4 minutes sur la deuxième face. Dressez les tomates sur un plat chaud et servez aussitôt.

#### Publicité

Pour ses 100 ans, **SUZUKI** vous offre  
**166.000 DA** de remise !  
soit au prix de 999.000 DA



Suzuki Swift 1.3

100  
YEARS OF INNOVATION

Elsecom Automobile - Distributeur Officiel  
Siège SUZUKI :  
Tél. : 021 51 01 50 / 0770 11 72 96 / 68 / 97 / 84 - Fax : 021 51 78 54

