

## LE RÉGIME SOUPE



**Ce «régime» de 7 jours (suivi d'une phase de stabilisation de 7 jours) est basé sur l'absorption de soupes, combinées à 2 ou 3 autres aliments selon les jours. Le tout à consommer à volonté.**

Les légumes ne sont ni moulinsés ni mixés afin d'augmenter leur effet rassasiant.

La soupe contient des aliments riches en fibres, en minéraux et en vitamines, et a aussi l'avantage d'apporter de l'eau en grande quantité. Ce «régime» ne doit pas être entrepris sur le long terme, au risque de provoquer des carences nutritionnelles.

### 7 jours de régime

Voici un exemple de semaine qui peut être proposé aux adeptes de ce «régime» :

- 1<sup>er</sup> jour : soupes + fruits.
- 2<sup>e</sup> jour : soupes + légumes à volonté, frais, crus ou cuits. Privilégiez les légumes verts.
- 3<sup>e</sup> jour : soupes + fruits et légumes verts.
- 4<sup>e</sup> jour : soupes + banane et lait écrémé.
- 5<sup>e</sup> jour : soupes + viande ou poisson.
- 6<sup>e</sup> jour : soupes + riz

brun, fruits.

7<sup>e</sup> jour : soupes + viande ou poisson et légumes verts.

### Les pour

La perte de poids peut être rapide et

importante (autour de 5 kilos).

Les aliments conseillés apportent des vitamines et des minéraux souvent recommandés d'un point de vue nutritionnel. L'apport hydrique est aussi un plus.

### Les contre

Comme pour tout régime hypocalorique, la personne peut se plaindre de problèmes de satiété et souffrir de fringales.

Ce régime présente un risque de carences : attention donc à ne pas le suivre longtemps. Malgré la consommation à volonté, on se lasse très vite des aliments proposés.

Si l'on souffre d'une affection particulière (métabolique, cardio-vasculaire...), il est conseillé de prendre l'avis d'un médecin, avant de se lancer dans un tel «régime».

## Gratin de légumes



**3 bulbes de fenouil, 3 tomates moyennes, 2 oignons, 1 poivron rouge, 40 g de parmesan râpé, 2 œufs, 10 olives noires dénoyautées, 50 ml de crème fraîche liquide, sel, poivre, noix de muscade râpée**

Découper le fenouil en petits morceaux, les oignons, le poivron, les tomates préalablement pelées.

Faire revenir ces légumes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive pendant 10 mn (à feu moyen). Ajouter sel, poivre et noix de muscade. Y verser le sachet de parmesan et les olives coupées en deux. Battre les deux œufs avec la crème et verser cette préparation sur les légumes. Enfourner dans un four bien chaud et cuire 45 mn à 180°C.

## A forte dose, la vitamine A peut être toxique : vrai !

La vitamine A, que l'on trouve sous forme de rétinol dans les aliments d'origine animale (foie, huile de poisson) ou de bêta-carotène dans les végétaux (tomate, choux, carotte...) joue un rôle important dans le maintien des tissus sains et d'un bon système immunitaire. Ses propriétés anti-oxydantes en font également un rempart contre les radicaux libres. C'est aussi la «vitamine de l'œil», qu'elle protège de la détérioration. Si vous consommez régulièrement du foie, des légumes assaisonnés ou cuits, une supplémentation en vitamine A n'est généralement pas nécessaire ; en cas de régime pauvre en graisses, de maladie, d'infection, des compléments peuvent s'avérer utiles. Attention cependant : la vitamine A, qui s'accumule dans le foie, peut s'avérer toxique à forte dose. Un excès de vitamine A se traduit par des troubles cutanés, une sécheresse de la peau, une chute des cheveux, mais aussi des migraines, des nausées, et plus grave, des troubles digestifs et hépatiques.



## Tarte aux noix

**250 g de pâte sablée, 100 g de noix mixées, 10 g de sucre en poudre, 2 œufs, 60 g de beurre Caramel : 100 g de noix hachées grossièrement, 150 g de sucre, 100 g de crème fraîche, 20 g de beurre, sucre glace**

Étalez la pâte sablée sur 2 mm d'épaisseur. Foncez un moule de 20 à 22 cm de diamètre et sur 3 cm de hauteur. Fouettez en mousse les œufs avec le sucre en poudre durant 5 min. Incorporez délicatement les noix mixées puis le beurre fondu et tiédi. Versez la préparation aux noix sur le fond de la tarte. Faites cuire la tarte aux noix à 180°C durant 40 min. Après refroidissement de la tarte aux noix, faites griller à la poêle les noix hachées durant 3 à 4 minutes. Réalisez le caramel tendre en faisant fondre le sucre jusqu'à obtention d'une coloration brune dorée puis versez-y la crème fraîche bouillie et ajoutez les 20 g de beurre. Parsemez la tarte aux noix de noix hachées grillées puis nappez-la de caramel tendre. Saupoudrez la tarte aux noix de sucre glace.



Photos : DR

## Trucs et astuces

### Arrêter la cuisson des pâtes alimentaires

Si vous désirez laisser les pâtes alimentaires dans l'eau de cuisson et qu'elles ont atteint le degré de tendreté désiré, il suffit de retirer la casserole du feu et d'y ajouter un verre d'eau froide.

### Atténuer les mauvaises odeurs

Pour atténuer les mauvaises odeurs de cuisson dans la cuisine, on peut laisser frémir un bouquet de romarin dans l'eau bouillante pendant une demi-heure.



### Argenterie ternie

Vos couverts en argent sont ternis ? Placez-les dans l'eau bouillante pendant 30 minutes avec un papier d'aluminium dans le fond.

### Avocat pas assez mûr

Si un avocat n'est pas assez mûr, le placer environ 90 secondes au micro-ondes, au mode décongélation. Il sera ensuite prêt à manger.

### Arôme d'ail pendant la cuisson sur barbecue



Pour parfumer légèrement les viandes grillées sur BBQ, il suffit de jeter quelques gousses d'ail sur les charbons de bois pendant la cuisson.

### Bac à glaçons collé

Votre bac à glaçons colle sur les parois du congélateur ? Déposez-le sur un papier d'aluminium !