Glace pêche-gingembre

Pour 1/2 litre de sorbet : 350 g de pêches, 25 cl de lait, 100 g de sucre, 1 c. à c. de gingembre en poudre

Portez le lait à ébullition. Ajoutez le sucre, laissez cuire une minute puis ôtez du feu. Ajoutez le gingembre et laissez refroidir.
Lavez et dénoyautez les pêches.
Mixez-les jusqu'à l'obtention d'une purée. Mélangez-les au lait refroidi.
Laissez reposer cette préparation au réfrigérateur au moins une heure puis versez-la dans la sorbetière. Laissez prendre au congélateur en suivant les instructions de l'appareil. Travaillez la glace à l'aide d'une fourchette avant de servir.

SAUCE MOUSSELINE AU CITRON VERT

160 calories par portion, 1 œuf + 2 jaunes, le jus de 3 citrons verts, 100 g beurre

Dans un terrine au bain-marie sur feu doux, fouettez au batteur l'œuf entier, les jaunes et le jus de citron. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux en fouettant.

SAUCE AUX FINES HERBES

50 calories par portion, 250 g de fromage blanc à 20% de MG, 2 c. à s. de vinaigre, 1 c. à c. de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 1/2 bouquet d'estragon, sel/poivre

Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Ciselez cerfeuil et estragon puis incorporez.

Photos : DR

Pourquoi le régime protéiné fait-il maigrir ?

● Tout simplement parce que les aliments consommés lors de ce type de régime sont riches en protéines, qui ont deux avantages : le premier, c'est qu'elles ne peuvent être stockées et que les protéines qui ne peuvent servir à l'organisme sont éliminées. Le second, c'est qu'elles dégagent 4 kcal/gramme, comme les glucides (qui en revanche peuvent être stockés), contre 9 kcal/g pour les lipides, facilement stockables eux aussi.
● L'assimilation des protéines par l'organisme demande beaucoup d'énergie. 25% des protides sont brûlés immédiatement par l'organisme après ingestion, contre seulement 3% des graisses.
● Les protéines sont très rassasiantes : si vous consommez un repas riche en protéines, vous n'aurez plus faim pendant plusieurs heures !
● Le régime protéiné permet de perdre du gras tout en conservant la masse musculaire. Et vous savez peut-être que l'entretien de la masse musculaire demande davantage d'énergie que l'entretien de la masse grasse. Conclusion : plus la masse musculaire est importante, plus on brûle d'énergie, même en dormant, et plus on parvient à maintenir son poids ou à mincir. Autre avantage : un corps mince et musclé est plus appétissant.
● Des expériences scientifiques ont prouvé que la thermogénèse (le nombre de calories brûlées au repos) était deux fois plus importante après un repas riche en protéines qu'après un repas «normal». Conclusion : pour brûler davantage d'énergie, même sans rien faire, mangez protéiné !
● Quand on supprime le sucre de son alimentation, l'organisme puise dans la réserve de glycogène présente dans le foie, puis quand cette réserve est épuisée, il puise dans les graisses du corps.
En consommant davantage de protéines et moins de sucres, l'organisme puise ainsi dans ses réserves de gras (parfait !) ; de plus, il produit lors de cette opération une substance spécifique, les corps cétoniques, qui ont un effet coupe-faim puissant et sont naturellement euphorisants.

VRAI OU FAUX ?

On peut boire glacé sans problème

Faux
Il est préférable d'éviter les boissons glacées, parce qu'elles désaltèrent moins bien mais aussi parce qu'elles peuvent entraîner des troubles digestifs comme les diarrhées. Préférez boire frais ou à température normale. En cas de forte chaleur, ajoutez quelques glaçons dans votre verre pour avoir une sensation de fraîcheur sans subir les désagréments des boissons glacées.

Flan vert de blettes au parmesan

Une botte de blettes, 3 œufs, 100 g de parmesan râpé, 1 c. à s. de maïzena, sel, poivre, muscade

Mettre une casserole d'eau à bouillir.
Faire blanchir 5 mn les feuilles de blettes découpées en lanières.
Dans un mixer, mettre tous les ingrédients et les feuilles égouttées.
Mixer quelques minutes et mettre le tout dans un moule à cake en silicone.
Mettre au four à 180°C pendant 40 mn.
Déguster froid ou tiède avec une bonne salade verte.

COIFFURE
Le ton sur ton

La coloration des cheveux doit donner plus de brillance à votre couleur et non la changer. Le ton sur ton est recommandé.
La mise en relief sur cheveux blonds ou roux, pour mettre en valeur les yeux et le teint, s'effectue, deux à trois fois par an, juste après la coupe. C'est une coloration ponctuelle adaptée à votre style de coiffure. Les teintes foncées, à partir du châtain, exigent la mise en relief-couleur. On éclaircit quelques mèches dans la masse de la chevelure avant de travailler le ton sur ton. Pour les cheveux blancs, vous pouvez légèrement les dissimuler par la transparence tous les deux mois.
A plus de 40 % de cheveux blancs, la femme doit avoir recours à une plus forte coloration, toujours naturelle et proche de sa couleur de base.