

Conseils pour bien manger



PHOTOS : DR

Pour bien manger, il ne suffit pas de faire des repas équilibrés, il faut éviter les erreurs et les excès. En 11 conseils, voici les pièges à éviter pour que votre alimentation soit au top.

1 - Evitez le grignotage ou alors prenez une vraie collation avec fruits et laitages.

2 - Consommez un peu de matières

grasses de cuisson et d'assaisonnement (beurre, huile).

3 - Mangez des fruits et/ou des légumes, crus ou cuits, à tous les repas.

4 - Accordez une large place au pain.

5 - Consommez plus souvent des légumes secs.

6 - Limitez les confiseries.

7 - Modérez votre consommation de

fritures ; il n'existe pas d'huiles légères.

8 - Consommez un produit laitier à chaque repas y compris au petit-déjeuner, c'est la seule façon de couvrir les besoins en calcium à tous les âges de la vie.

9 - Variez les fromages aussi souvent que possible, essayez les goûts nouveaux.

10 - Mangez dans le calme et consacrez du temps à vos repas.

11 - Buvez de l'eau à volonté, pendant les repas ou en dehors.

Aubergines au yaourt



2 petites aubergines, 2 yaourts, 1 jus de citron, 3 c. à c. de menthe hachée, 1 pincée de paprika doux, 1 c. à s. d'huile, sel et poivre

Lavez et découpez les aubergines en fines lamelles dans la longueur puis faites-les dorer quelques minutes dans une grande poêle avec de l'huile. Egouttez-les en les déposant sur du papier absorbant. Déposez-les ensuite dans un grand plat, salez et poivrez.

Dans un saladier, mélangez le jus de citron, les yaourts, la menthe hachée, le sel et le poivre. Versez le tout sur les aubergines et saupoudrez d'un peu de paprika.

Mousse aux pommes

6 pommes, 2 c. à s. de jus de citron, 1 verre d'eau, 100 g de sucre, 1dl de crème fraîche, 1 blanc d'œuf



Pelez et évidez les pommes, mettez-les dans une casserole avec un verre d'eau et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Faites-les cuire à couvert, à feu moyen, pendant 10 minutes. Ecrasez-les au mixer pour obtenir une purée très fine. Ajoutez le sucre, faites cuire encore 4 minutes et laissez refroidir. Incorporez délicatement la crème fraîche mélangée, au blanc d'œuf battu en neige ferme, juste avant de répartir dans des coupes. Servez très frais.

Le fromage, un allié santé au quotidien !



Une portion de 20 à 30 g de fromage suffit pour bénéficier de toutes ses qualités nutritionnelles. Champion incontesté du calcium, le fromage contient aussi 20 fois plus de vitamine D que le lait entier. Il représente également une importante source de vitamine A, excellente pour la vision et le

renouvellement cellulaire. Et comme ses protéines sont très bien assimilées, le fromage fournit une énergie essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, le fromage est donc un acteur incontournable du plaisir de bien manger !

Quelques techniques de maquillage

Pour amincir un visage rond

La technique de l'allongement fonctionne aussi pour les visages ronds. Appliquez un fond de teint plus foncé en partant des tempes jusqu'aux mâchoires. Eclaircissez le menton et le front avec un fond de teint plus clair pour créer une ligne verticale claire le long de la partie centrale du visage. Fardez d'une couleur foncée les parties les plus proéminentes, pommettes et artères des mâchoires. Les yeux ont intérêt à adopter une ligne verticale et les paupières inférieures ne doivent pas être surchargées de fard. Les sourcils opteront pour une ligne ascendante en restant naturels et fournis. Les lèvres seront épaissies et ourlées vers le



haut, en relevant les commissures et en agrandissant le volume de la lèvre inférieure.

Pour étoffer un visage trop mince

Pour étoffer les visages plats, jouez des clairs-obscur, ces contrastes qui réveillent le visage. La création d'une zone de lumière sur le menton, au centre du front, et à la racine du nez, en ombrant les joues juste sous les pommettes et les tempes, met les traits en relief. Quant aux visages trop maigres, il va falloir remplir leurs zones creuses en appliquant des ombres claires et adoucir leurs angles des mâchoires, des pommettes, du menton et du front avec des textures foncées.

Trucs et astuces

Préférez la panure à la chapelure

Donnez-vous la peine de préparer la panure, ne la remplacez pas par de la



chapelure : vous obtiendriez un résultat beaucoup moins savoureux et trop sec. Pour cela hachez de la mie de pain rassis et travaillez-la (dans un sac pour ne pas répandre de la farine partout) avec une ou deux cuillères de farine. Assaisonnez de sel, poivre, thym effeuillé et ail haché.

Vérifier la cuisson du pain



Pour savoir si votre pain est bien cuit, tapotez la croûte du dessous lorsque le temps de cuisson normal est écoulé. Le pain doit sonner creux. S'il n'était pas ainsi, redonnez 5 à 10 minutes de cuisson.

Friture facile

Commencez par plonger

votre cuillère en bois ou votre spatule quelques instants



dans la friture bien chaude. Cela empêchera vos beignets de s'y coller. Laissez-les alors glisser sur la spatule et tomber dans la friture non fumante.

Eviter que le beurre brûle pendant la cuisson

Pour éviter que le beurre brûle pendant la cuisson, il suffit d'y ajouter un peu d'huile.