

CUISSON DES
ALIMENTS :
MODE
D'EMPLOI

Cuisiner diététique n'a rien de triste. Vous pouvez utiliser tous les modes de cuisson (ou presque) à condition de respecter quelques règles.

Le four classique

Idéal pour rôtir les viandes. Pour éliminer un maximum de graisses, placer une grille entre le produit et le plat.

Le micro-ondes

Très intéressant pour la cuisson des légumes. Il détruit moins les vitamines qu'un four traditionnel, à condition de ne pas réchauffer les aliments plusieurs fois de suite.

Le gril

Il présente l'avantage de faire fondre une partie des graisses. Convient aux viandes rouges et aux poissons gras.

La poêle

Utilisez toujours un ustensile antiadhésif.

La vapeur

Convient aux poissons et aux légumes. Ce mode de cuisson conserve

toute la saveur des aliments, ainsi que leurs vitamines et oligo-éléments.

Les papillotes

Le produit cuit dans son eau, ce qui limite aussi les pertes en arôme, vitamines et oligo-éléments. La cuisson en papillote est idéale pour les poissons, les volailles (badigeonnées de moutarde), les légumes (pommes de terre, poireaux) et les fruits (pommes, poires).

Les fritures

A bannir. Gorgées de graisses, elles font grossir et grimper le taux de cholestérol.

La mémoire : un capital à faire fructifier



PHOTOS : DR

Cultiver sa mémoire et donc ses capacités cérébrales peut aider à améliorer les performances professionnelles et sociales. Comment faire fructifier ce capital simplement ?

Bien sûr, un mode de vie sain est, avant toute chose, à privilégier. Le cerveau étant une partie de notre corps, il faut commencer à en prendre soin physiquement. Une alimentation saine et équilibrée est indispensable à son bon fonctionnement. Il faut manger de tout afin que notre organisme puisse

trouver tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre cerveau. Le sommeil est également une composante fondamentale de la mémorisation. En effet, c'est durant la phase de sommeil paradoxal que le cerveau de l'homme travaille à la mémorisation de ce qu'il a acquis durant la journée. Travailler toute la nuit avant un examen ou une réunion semble donc être une fausse bonne idée. S'accorder 8 heures de sommeil réparateur le plus souvent possible, c'est déjà travailler ses capacités à mémoriser !

S'exercer porte ses fruits

Comme un muscle, le cerveau a besoin de travailler pour être performant. En consacrant un peu de temps chaque jour à des exercices simples, on fait fructifier son capital mémoire. Tous les jeux mettant en œuvre la logique ou la stratégie sont bénéfiques (jeux d'échecs, mots croisés, sudoku...). On peut également faire l'effort de mémoriser des choses simples comme le nom des rues que l'on fréquente, les numéros de téléphone que l'on appelle souvent, les dates d'anniversaire de ses amis...

Salade de lentilles à l'orientale



250 g de lentilles, bouillon de poulet, 2 tomates en dés, 2 oignons verts, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à café de vinaigre, 1 cuil. à soupe de menthe hachée, 1/2 cuil. à café de cumin moulu, sel et poivre

Dans une casserole, déposer les lentilles et couvrir de bouillon de poulet. Porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes (jusqu'à ce que les lentilles soient tendres). Ne pas trop cuire sinon les lentilles vont se décomposer. Egoutter et rincer à l'eau froide. Egoutter de nouveau. Dans un saladier, mélanger les lentilles, les tomates et les oignons coupés préalablement en fines lamelles. Faire une vinaigrette avec le reste des ingrédients. Verser la vinaigrette sur la salade de lentilles et mélanger délicatement.

Mechoui vapeur



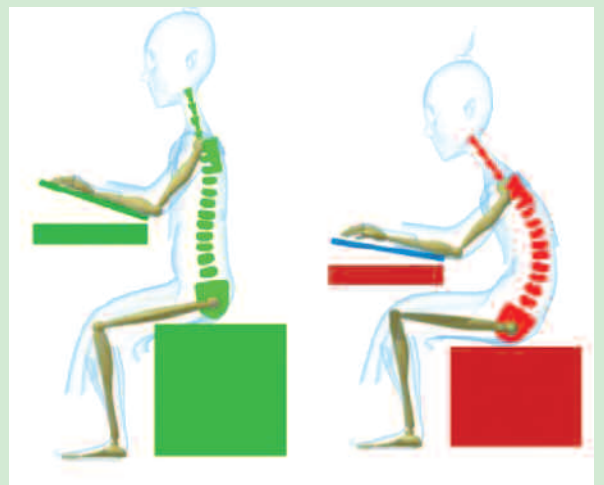
1 épaule d'agneau, 500 g de courgettes, 500 g de carottes, 500 g de pommes de terre, sel et cumin pour servir

Remplir d'eau aux 3/4 le bas d'un couscoussier. Quand l'eau bout, placer la viande dans le couscoussier. Couvrir et laisser cuire à la vapeur pendant 2 heures. Après ce temps, plonger dans l'eau de la marmite les légumes épluchés et coupés en morceaux. Prolonger la cuisson encore 1 heure. Quand la viande se détache facilement avec les doigts et que les légumes sont bien cuits, dresser dans un plat de service et servir à part le sel et le cumin. (Vous pouvez mettre la viande au four sous le gril pour qu'elle soit bien dorée).

Asseyez-vous correctement !

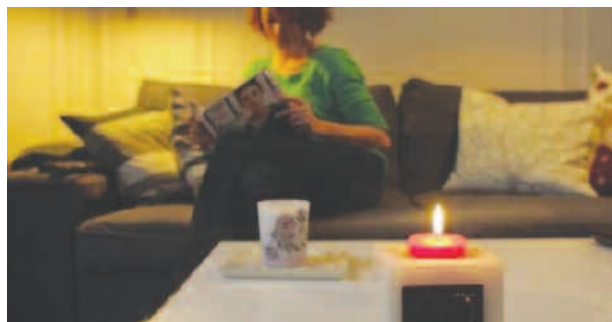
Pourquoi faut-il bien s'asseoir ?

Quand on est assis pendant de longues heures de cours, on a vite fait de s'avachir sur la table. Et c'est justement quand on est vouté que tout le poids du corps compresse le bas du dos. Sans oublier que la position arrondie vers l'avant maintient les muscles en elongation par rapport à la position normale, ce qui les affaiblit. C'est pour cette raison qu'il faut se tenir bien droit sur sa chaise. Ça soulage la colonne vertébrale et ça gaine votre corps !

**Quelle est la bonne position assise ?**

- Les fesses contre le fond de la chaise
 - Les omoplates collés au dossier
 - Les coudes et les avant-bras reposant sur le bureau
 - Les deux pieds à plat sur le sol
- Et si vous pouvez ajuster la hauteur de votre siège, vous devez avoir les hanches à peine plus hautes que les genoux.

PARFUMER SA MAISON



Pour diffuser délicatement un parfum dans votre maison, il vous suffit de déposer quelques gouttes de parfum ou d'eau de parfum sur une ampoule électrique. Remplacez-la et allumez. L'odeur se répandra doucement dans

la pièce.

Lorsqu'il s'agit de se débarrasser d'une odeur désagréable, de tabac froid par exemple, vous pouvez mélanger une cuillère à soupe de sel et une d'essence de lavande ou d'une autre senteur

selon votre goût. Pour parfumer une armoire ou un placard, plutôt que d'utiliser le sachet de lavande classique ou l'aérosol qui imprègne les vêtements, piquez une orange de clous de girofle, glissez-la dans un filet de nylon et suspendez le tout dans l'armoire. Pensez aussi aux bougies parfumées, au gingembre ou au concombre. Vous pouvez également déposer les coussinets de soie aux senteurs de vanille et de cèdre dans vos armoires, ou choisir de brûler un bâton d'encens.