Cake au thon et aux câpres

1 tasse (250 ml) de farine, 3 gros œufs, 1/2 tasse (125 ml) d'huile, 1/2 tasse (125 ml) de lait, 1 c. à c. de levure chimique, 3 c. à soupe de câpres, 1 grosse boîte de thon, 1/2 botte de persil, 100 g de fromage râpé

Préchauffez le four à thermostat 6 ou 180°C. Mélangez dans un saladier la farine avec la levure. Mélangez dans un autre saladier le lait, l'huile, les œufs. Incorporez délicatement le persil, le thon et le fromage. Versez le mélange liquide (lait, huile, œufs, persil et fromage) sur le mélange sec (farine et levure) et bien mélanger pendant environ 1 min. Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation. Faites cuire 30 à 45 mn à four thermostat 6 ou 180°C. Après 35 min, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez tiédir avant le démoulage puis dégustez.

Révisez vos bases pour bien commencer votre régime

Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne.
Faux : Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme.
Si on abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

L'huile d'olive est moins calorique que les autres
Faux : Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100% et 900 calories pour 100 g, ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé.
Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses.
Le cerveau a besoin d'acides gras.

Le lait écrémé contient moins de calcium que le lait entier.
Faux : La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle du calcium, mais attention, les laitages allégés contiennent moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

Le poisson est toujours moins gras que la viande.
Faux : La sardine contient plus de matières grasses que l'entrecôte, et certains morceaux de bœuf ou de volaille sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet.
Et les bons acides gras du poisson ? Là aussi, méfiance.

Pendant un régime, il vaut mieux prendre des compléments vitaminiques
Vrai : En dessous de 1 400 calories par jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et en minéraux.

Manger sans sel fait maigrir
Faux : On perd de l'eau mais pas de la graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel.
Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, attise l'appétit.

BON À SAVOIR

LA MÉNOPAUSE : C'EST UNE ÉTAPE NATURELLE À LAQUELLE ON NE PEUT ÉCHAPPER

Il s'agit d'une variation tout à fait naturelle chez la femme, qui marque la fin de sa période reproductive, par l'arrêt de la sécrétion par les ovaires des hormones sexuelles (œstrogène et progestérone). Si ce phénomène est naturel, il cause des symptômes qui varient d'une femme à une autre et qui peuvent se vivre comme des pathologies. Les signes les plus courants étant les bouffées de chaleur, le vieillissement de la peau, la prise de poids. Une bonne alimentation et une hygiène de vie sont essentielles pour aider à mieux vivre ces désagréments ainsi que la prise de compléments alimentaires.

Soupe aux épinards contre la constipation

La recette est d'une simplicité enfantine. Il suffit de faire bouillir les épinards avec une pomme de terre et un oignon coupés en dés. Pour le goût, on ajoute un cube de bouillon. On réduit en purée après une vingtaine de minutes, et on déguste. En prime, on fait le plein de vitamines et de minéraux, calories en moins. Le saviez-vous ? Les épinards et les pommes de terre font partie des 20 aliments les plus riches en fibres, comme les légumineuses et les pruneaux.

Nutrition : cinq conseils pour éviter les bactéries alimentaires

Depuis quelques années, le monde de l'alimentation se voit bouleversé par des bactéries alimentaires, faisant pour certains de nombreux dégâts. Voici quelques conseils pratiques pour éviter au maximum les contaminations.

ÉVITER LES BACTÉRIES ALIMENTAIRES, MODE D'EMPLOI :
Le premier (et certainement le plus important) des conseils : Evitez au maximum de rompre la chaîne de froid ! En effet, les écarts de températures favorisent la multiplication des bactéries, aussi, il ne faut pas dépasser les 4° pour un conditionnement optimal de votre nourriture. Au-delà de 4 heures en dehors d'une zone fraîcheur, vos aliments seront certainement contaminés.
Le second : Pendant l'été, vérifiez régulièrement le thermostat de votre réfrigérateur et du congélateur afin que ceux-ci ne se dérèglent pas et fonctionnent dans des conditions optimales.
Le troisième : Avant de manipuler une denrée, lavez-vous correctement les mains avec du savon et empêchez tout animal de s'approcher de votre plan de travail. Les animaux sont porteurs de bactéries, aussi, dans l'idéal, interdisez-leur l'accès à la cuisine.
Le quatrième : Evitez de manger cru ; si vous avez l'habitude de manger régulièrement des tartares de bœuf ou de poisson, œufs ou autres, réduisez l'allure ! Assurez-vous de leur «bonne» provenance, et n'en dégustez que si vous êtes sûr de leur origine et de leurs conditions de transport et de stockage.
Le cinquième : Consommez vos viandes et poissons achetés, rapidement. Lorsque vous achetez de la viande ou du poisson frais, il est préconisé de les cuisiner et déguster dans les 24h suivant l'achat. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire dans ces délais, congelez-les au minimum 24h.

Croûte feuilletée aux pommes

Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillerées à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 4 pommes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre (thermostat 7 - 210°C). Macération : 30 minutes

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C). Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Parsemer de raisins secs et de leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau. Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.