

## Poulet marengo

1 poulet, 1dl d'huile d'olive, 1 oignon haché, 250 g de tomates, 1 gousse d'ail hachée finement, 1 cube de bouillon de volaille, 150 g de champignons, 2 tranches de pain de mie, sel fin, poivre



Découper le poulet en morceaux, dans une cocotte, faire chauffer 1dl d'huile d'olive, faire revenir à feu vif les morceaux de poulet, saler et poivrer. Une fois le poulet coloré,

le retirer de la cocotte, faire colorer 1 oignon haché, verser 1/4 de litre d'eau, ajouter 250 g de tomates coupées en gros dés, l'ail haché finement et le cube de volaille, assaisonner, laisser mijoter pendant 20 minutes. Mettre le poulet dans la sauce, ajouter 150 g de champignons, laisser cuire 20 minutes. Faire griller les 2 tranches de pain de mie au grille-pain. Couper les tranches en diagonale pour obtenir 2 triangles, dresser le poulet marengo. Napper le fond de l'assiette de la sauce, déposer le poulet, disposer les triangles sur les morceaux de poulet et parsemer de persil haché.

## Le chocolat et, d'une manière plus générale, les sucreries sont des aliments anti-stress

**Faux.** Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui eux agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.



Dans notre cerveau, un centre de contrôle de l'appétit est installé. A chaque bouchée avalée, des infos lui sont envoyées qui lui indiquent les doses de gras, de sucre, de protéines, de calories qu'elle contient. Il reçoit aussi celles de l'estomac au fur et à mesure de son remplissage. Ce Bison futé de notre alimentation se tient tranquille tant que ces doses sont nécessaires et que l'estomac n'est pas rempli. Puis il envoie peu à peu des messages de ralentissement et de «stop» qui se traduisent par une diminution de l'appétit : au fur et à mesure du repas, on a de moins en moins envie de manger. Vous adorez un plat en particulier et vous vous en êtes servi une grande assiette ? Si vous avez atteint votre quota de calories avant de l'avoir terminé, ce qui reste vous paraîtra beaucoup moins bon et vous n'aurez pas envie de le terminer. Sauf en vous forçant à manger encore, ce qui vous fait absorber alors des calories dont vous n'avez pas besoin et qui vont augmenter le stock de graisse de vos fesses et de vos cuisses.

### Les bons coupe-faim

Pomme et œuf dur. Vous avez une fringale ? Au lieu de vous précipiter sur une dangereuse barre chocolatée ou des biscuits forcément gras, mangez une pomme ou un œuf dur.

## Nutrition

# Ecouter son appétit



une ou deux pommes d'avance dans le tiroir de votre bureau ?  
**Vive le dessert sucré !**  
En diminuant ainsi votre appétit avant ou au début de vos repas, votre Bison futé alimentaire vous dira que vous n'êtes pas encore vraiment rassasiée et qu'il y a encore une petite place pour le dessert. Il vous apportera de douces sensations. Vous terminerez votre repas dans la béatitude glucidique sans être surchargée. Et il y a de grandes chances qu'alors, votre quota de glucides satisfait, vous n'ayez nulle envie de grignoter ensuite un truc sucré dans l'après-midi ou dans la soirée en regardant la télé ! C'est ainsi qu'en employant les bons coupe-faim, vous avez de grandes chances de ne plus manger au-delà de vos besoins énergétiques et de maigrir. Surtout si vous marchez régulièrement tous les jours.

La première vous apporte plein de fibres et de sels minéraux, le second des protéines. L'un et l'autre peu de calories. Les deux s'installent dans votre estomac qui vous laissera alors tranquille pour un bon moment, le temps de les digérer. On peut difficilement trouver mieux comme coupe-faim au

milieu de la matinée ou de l'après-midi. D'autant plus qu'ils sont faciles d'emploi. Si vous êtes de celles qui zappent en partie le petit-déjeuner et qui êtes inévitablement victime d'une abominable fringale dans la matinée, emportez un œuf dur dans votre sac. Et qu'est-ce qui vous empêche d'avoir toujours

## QUESTION : En sautant mon petit-déjeuner, je vais maigrir ?

**FAUX !** De l'avis de nombreux diététiciens, sauter un repas n'est jamais une bonne solution pour maigrir, quel que soit le repas. En effet, le corps semble interpréter ce repas en moins comme un signal d'un risque de manque de nourriture... et sa réaction va souvent être d'augmenter son stockage des aliments pour faire face à ses besoins énergétiques. Il vaut mieux alléger de manière uniforme les quantités à tous les repas, mais sans en sacrifier aucun !



## Quel est l'un des signes d'alerte de l'AVC ?



Une douleur brutale dans la poitrine pouvant durer une quinzaine de minutes

à plusieurs heures, s'accompagnant d'une sensation d'oppression dans la

poitrine, d'une irradiation de la douleur, de sueurs froides, nausées,

vomissements et essoufflement, évoquent un infarctus du myocarde devant amener à aller le plus rapidement possible à l'hôpital. Concernant l'AVC (accident vasculaire cérébral), les signes d'alerte sont : engourdissement brutal, perte de sensibilité, voire paralysie du visage, d'un bras, d'une jambe ou d'un côté du corps, vertige, troubles de l'élocution, de la vue, maux de tête intenses, vomissements...

## Cupcakes au citron meringués

**Pour les cupcakes :** 2 œufs, 200 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 100 ml de lait, 300 g de farine, 1 sachet de levure, 100 ml d'huile, 60 ml de jus de citron, zeste de citron.

**Pour la meringue :** 2 blancs d'œufs, 50 g de sucre glace, 1 c. à c. de zeste de citron



Préchauffez le four th.6 (180°C). Mélangez en incorporant au fur et à mesure les œufs, le sucre, le sucre vanillé, le lait, la farine, la levure, l'huile, le jus de citron et le zeste. Beurrez vos moules à cupcakes et versez-y la pâte (ou versez directement dans vos caissettes à cupcakes). Enfourez pendant 15 min puis laissez refroidir.

### Pour la meringue

Montez les blancs en neige très ferme en ajoutant au fur et à mesure le sucre glace. Incorporez délicatement le zeste de citron. Répartissez ensuite la meringue sur vos cupcakes refroidis à la poche à douille, faites dorer quelques minutes au four. Vous pouvez la décorer d'un bonbon au miel ou au citron.