FORME

Les erreurs qui font grossir ou empêchent de maigrir

«Je n'arrive pas à maigrir et pourtant, je ne mange rien»… «Je fais tout le temps des régimes et je grossis quand même».

Photos : DR

Vous sautez le petit-déjeuner ?

Se contenter d'un café ou d'une tasse de thé, même avec du lait et un biscuit, et/ou d'un jus de fruit, cela apaise momentanément le vide de votre estomac, mais ça n'est pas suffisant. Sauf si vous avez dîné à minuit, vous êtes en déficit d'énergie quand vous sortez du lit. Puisque vous ne le comblez pas avant de partir au boulot, vous avez inévitablement faim dans la matinée. Vous grignotez alors un truc gras et sucré qui va vous donner encore plus faim au déjeuner. Et si vous arrivez à dominer votre fringale, vous mangerez deux fois plus à ce repas sans même vous en rendre compte.

Résultat ? Vous emmagasinez des lipides (gras) que votre corps ne peut utiliser et qui vont se stocker.

Que faire ? Prenez le temps de manger de bonnes tartines de pain complet légèrement beurrées dont les glucides vous apportent de l'énergie : ce stockage de gras n'aura pas lieu.

Manger vite sans mâcher suffisamment

Vous expédiez votre déjeuner en un quart d'heure ou bien vous mangez un sandwich ou un hamburger en 3 ou 4 bouchées Et en fin d'après-midi, vous avez une petite faim. Au dîner, ça n'est guère mieux : 30 à 40 minutes en regardant le journal télévisé. Et quand, plus tard, vous êtes à la fin du film vous avez envie de grignoter un petit biscuit.

Résultat ? Vous ne mâchez pas suffisamment, ce qui ne convient pas du tout au centre de satiété qui est dans votre cerveau. Il lui faut environ 15 minutes pour se mettre en route et comptabiliser les éléments nutritionnels que vous avalez. Après quoi, il vous envoie ses signaux de satiété qui vous permettent de manger selon vos besoins énergétiques. Mais comme il n'a pas comptabilisé les glucides et les lipides que vous avalez à toute allure pendant les 15 premières minutes de votre repas (mais que vous avez stockés), il ne peut pas vous envoyer le signal définitif de satiété. D'où les petites faims quelques heures après vos repas avalés avec un lance-pierre.

Que faire ? Mâchez, mâchez, mâchez. Obligez-vous à manger lentement. Si vous y arrivez, vous n'allez plus grossir ou vous allez maigrir tout naturellement.

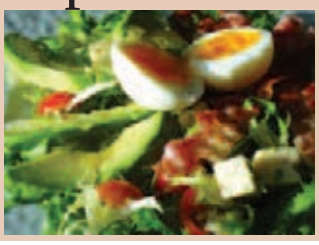
Tarte glacée aux fraises fraîches

Fond de tarte : 100 g de farine, sel, 50 g de beurre, eau glacée
Garniture : 250 g de petites fraises équeutées, 100 g de sucre, 1 c. à s. de fécule de maïs, 1 c. à s. de confiture de fraises, 1,5 dl d'eau, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de gelée de fraises

Pour préparer le fond de tarte, mélanger la farine avec le sel et ajouter le beurre, travailler bien au fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporer l'eau froide et mélanger pour obtenir une pâte ferme. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné. Tapisser un plat à tarte de papier sulfurisé, remplissez-le avec la pâte, enfourner et faire cuire 20 min environ jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir. Mélanger dans une casserole le sucre avec le fécule de maïs, la confiture de fraises, l'eau et le jus de citron, porter à ébullition et faire cuire 2 min environ en remuant. Laisser refroidir. Napper le fond de la croûte avec la moitié de cette préparation, disposer les fraises dessus, mettre le reste de la préparation, réserver au réfrigérateur. Servir fraîche.

Nutrition

L'avocat booste les propriétés des autres aliments



Intégrer quelques tranches d'avocat à une salade permet à votre organisme d'absorber trois à cinq fois plus de caroténoïdes, des pigments présents dans certains végétaux, riches en provitamine A et en antioxydants.

Fractionner ses repas

L'organisme stocke moins de gras à partir d'aliments mangés en petites quantités. Pas de grignotage anarchique, mais une répartition équilibrée en plusieurs petits repas peu énergétiques dont la fréquence permet de combattre la sensation de faim.

ASTUCES

Pour que les fruits confits ne tombent pas au fond du cake

Pour que les fruits confits ne tombent pas au fond du moule pendant la cuisson, il faut les passer dans la farine avant de les incorporer à la préparation.

LA LEVURE CHIMIQUE, LE SECRET POUR RÉUSSIR VOS GÂTEAUX

La nature en action

La levure chimique s'impose dans la plupart de vos pâtisseries auxquelles elle donne volume, moelleux et saveur. Son secret ? La particularité de ses ingrédients qui libèrent du gaz carbonique à partir de 100°C, faisant ainsi gonfler les pâtes pendant la cuisson.

Bon à savoir

Le dosage habituel est d'un sachet de 11 g pour 500 g de farine. Pour la préparation de vos pâtes à tarte sablées ou brisées, nous vous conseillons de doser la levure chimique à 1% du poids de la farine utilisée (ex. : 200 g de farine, 2 g de levure).

Aussi simple que délicieux

Pour réussir vos gâteaux, une seule chose à retenir : il faut mélanger la levure chimique avec la farine et les ingrédients secs avant de la mettre en contact avec les ingrédients humides (eau, œuf, beurre fondu). Impossible de se tromper ! Enfin, veillez à bien mélanger la levure à la farine pour faire monter votre gâteau uniformément.

Aiguillettes de poulet au gingembre

2 blancs de poulet, 1 bouquet de persil, le jus d'un citron jaune, 3 c. à s. de gingembre en poudre, sel, poivre

Coupez les blancs de poulet en lamelles et ajoutez-y le gingembre moulu ainsi que le jus de citron. Laissez mariner 12h au frais. Faites revenir les morceaux de poulet dans une poêle anti-adhésive pendant quelques minutes. Une fois le poulet bien doré, déglacez avec un petit verre d'eau. Laissez réduire environ 2 minutes et servez chaud.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il faut manger toujours plus de fibres

L'avantage des fibres, c'est qu'elles sont longues à être digérées et qu'elles retiennent l'eau plus longtemps, ce qui favorise la sensation de satiété. Résultat, les marques de l'industrie agro-alimentaire rajoutent des fibres dans leurs produits diététiques. Pourtant, il a été démontré que ces fibres ajoutées n'avaient aucun effet positif sur la satiété. En d'autres termes, toutes les fibres ne sont pas égales, et il vaut mieux les rechercher dans des aliments naturels : les fruits et légumes, évidemment !