

Pain perdu au chocolat

100 g de chocolat, 8 tranches de pain (rassis de préférence), 1/4 de litre de lait, 1 œuf entier, 75 g de sucre, une noix de beurre



Dans une casserole, faites chauffer le lait et le chocolat cassé en morceaux. Lorsqu'il est fondu, fouettez la préparation pour bien la mélanger, puis versez-la sur le mélange œuf + sucre que vous aurez préalablement préparé dans un saladier et mélangez le tout. Trempez-y vos tranches de pain. Dans une poêle faites fondre le beurre. Lorsqu'il frémit, faites dorer les tranches de pain environ 3 minutes de chaque côté. En les retournant, vous pouvez les imbiber à nouveau avec le mélange chocolaté qu'il vous reste dans votre saladier. Les tranches seront ainsi plus moelleuses.

NUTRITION Grignotage ou collation ?



Photos : DR

Pour le grignotage comme pour la collation, il s'agit d'une consommation d'aliments entre les trois repas « officiels ». Il y a pourtant une différence entre grignotage et collation.

La collation est définie comme un repas léger tout à fait honorable et souvent nécessaire. Elle est organisée, souvent prévue : le goûter des adultes en est la plus belle preuve.

Le grignotage a une mauvaise image, et il est le plus souvent accompagné d'un sentiment de culpabilité. Il est impulsif : vous grignotez ce qui vous tombe sous la dent, sucré ou salé, parce que tout d'un coup vous avez besoin ou envie d'avaler quelque chose.

Et c'est là la grande différence : besoin ou envie ?

Grignotage : besoin ou envie de manger ?
Le besoin se définit comme une nécessité. Vous avez besoin de manger quand vous éprouvez VRAIMENT une sensation de faim parce que votre

glycémie est en dessous de 1 g /litre, son taux normal. Cela déclenche en vous toute une cascade d'hormones qui entraînent votre cerveau à envoyer le signal « j'ai faim » : gargouillis et sensation de creux dans l'estomac, mauvaise humeur, etc. Rien de tout cela dans l'envie de manger. Pas de signes physiologiques car ça se passe dans votre tête et vous n'avez pas faim. En achetant le pain, par exemple, la vue des gâteaux chez le boulanger vous donne envie de manger. Vous craquez pour un petit-pain au chocolat que vous

engouffrez en sortant. La simple odeur du pain chaud vous fait dévorer le quart de la baguette que vous venez d'acheter. Là, ce sont vos sens qui suscitent cette envie. Mais il y a aussi les émotions négatives, c'est-à-dire toutes les situations de stress, à la maison ou au bureau, qui suscitent en vous de la colère et/ou de l'angoisse et/ou de la tristesse. Elles vous donnent envie de manger un truc gras/sucré que vous vous empressez de satisfaire car ça vous fait du bien. Ces émotions négatives sont les plus difficiles à gérer.

Beignets de pommes de terre

1 kg de pommes de terre, 1 c. c. de piment doux, 1 c. c. de cumin, 3 gousses d'ail pilées, 1 c. s. d'huile d'olive, 2 c. s. de coriandre hachée, 1 pincée de safran, 4 œufs, 3 c. s. de farine, sel, huile de friture



- Faites cuire les pommes de terre dans l'eau salée pendant 15 à 20 min.
- Epulchez-les une fois qu'elles sont complètement refroidies puis transférez dans un grand saladier et écrasez-les à la fourchette.
- Ajoutez-y les épices, le sel, la coriandre, l'huile d'olive, l'ail, le colorant et les œufs battus. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Prélevez à la cuillère des quenelles de pomme de terre, roulez-les dans la farine et faites-les frire dans un bain d'huile bouillant.

La télé fait grossir

Vrai. C'est exact, mais indirectement, bien sûr ! Parce que, très souvent, on grignote en la regardant... et parce que pendant ce temps-là, le cerveau ne renvoie pas les signes de satiété à temps, donc on mange plus que de raison.



INFO

Si l'on maigrit très vite, on risque davantage de reprendre du poids ensuite

De nombreuses observations l'ont montré ! Alors, mieux vaut savoir prendre son temps pour maigrir, et ne pas vouloir perdre plus de 3 à 4 kilos par mois au début, 1 à 2 kilos ensuite... Ce qui peut faire quand même, sur une année, 15 à 25 kilos de moins !



Le cœur est un athlète qu'il est important d'entraîner. Rien de tel que le sport pour muscler le cœur afin d'abaisser le rythme cardiaque au repos. Le sport est donc le meilleur ami du cœur. Mais inutile de courir des marathons toutes les semaines, il suffit d'un entraînement régulier pour améliorer son rythme cardiaque. Une demi-heure par jour peut faire des miracles ! Des études ont démontré que 30

minutes d'exercice au quotidien suffisent pour maintenir le cœur en bonne santé. Il existe deux méthodes pour améliorer son rythme cardiaque :

La méthode douce
La technique douce consiste à modifier ses habitudes au quotidien. Par exemple se lever le plus souvent possible de son siège, prendre plus souvent aussi les escaliers, marcher ou faire du vélo. Les étirements des mollets

et des épaules, le yoga sont également bénéfiques

La méthode plus plus active

Le jogging ou la marche rapide est un très bon moyen d'accélérer le rythme cardiaque. D'autres activités telles que la natation, sauter à la corde, faire des pompes sont également des exercices excellents pour améliorer le rythme cardiaque.

Trucs et astuces

La carotte est riche en bêta-carotène

Prendre un verre de jus de carotte chaque matin redonnera éclat et santé à votre teint et vous redynamisera.



Exercice relaxant

Pressez une grosse pince à plusieurs reprises pour fortifier votre prise et relâcher votre tension.

Eliminer une poussière dans l'œil



Eplucher, couper un oignon et laissez couler vos larmes, jusqu'à ce

que la poussière soit entraînée avec elles.

Contre le rhume

Préparez une tisane à base de citron, de miel et de clous de girofle.