

# Quelques idées minceur

## POMME

Un coupe-faim pratique et sain (pensez à la laver si vous la croquez avec la peau !). Mais n'oubliez pas son apport énergétique : une belle pomme de 150 à 200 g, ce sont 75 à 100 calories. Si vous en mangez plusieurs dans la journée, le total calorique augmente vite.



Photos : DR

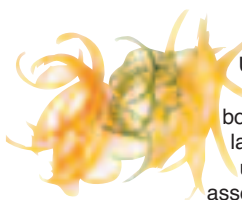
peau, naturellement tapissée de graisse et qu'il faut bien entendu éviter dans une alimentation minceur. Les meilleurs choix : les «blancs» de volailles et les filets, très savoureux cuits en papillote ou au micro-ondes.

## THON

On le range parmi les poissons gras (ceux-ci restent malgré tout moins gras que les viandes grasses), mais le thon en boîte au naturel est remarquablement maigre. Comme il est très riche en protéines, il est intéressant dans des salades ou des préparations cuisinées.



## ZESTE



Un peu de zeste d'agrumes parfume avec bonheur le fromage blanc ou la compote de fruits... Mais un zeste d'imagination, associé à une pincée de bon sens et à un soupçon de fantaisie ne nuira nullement à la réussite de votre entreprise minceur !

## POTAGE

En vedette dans les repas minceur, quand il s'agit d'un potage de légumes frais et bien sûr sans matière grasse ajoutée. Il satisfait l'appétit pour peu de calories (une bonne



assiette = 50 à 80 calories), et possède de réelles propriétés réhydratantes et reminéralisantes.

## VOLAILLES

Leur chair est très maigre, contrairement à leur

## ASTUCES DE CUISINE



● L'eau de cuisson des légumes contient une grande partie des vitamines et des minéraux : conservez-la. Ces bouillons, qui donnent saveur et goût aux plats, serviront de base pour d'autres sauces.

● Piquez les



volailles avec une aiguille pour laisser s'écouler, à la cuisson, la graisse logée entre la viande et la peau.

## Gratin de riz aux légumes

Pour 6 personnes, 3 grosses carottes, 100 g de petits pois, 2 poireaux, 1 gros oignon, huile, 300 g de riz, 60 cl de bouillon de volaille, beurre, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 1 bouquet de persil, 1 cuil. à café de paprika, sel et poivre.

Peler et couper les carottes, les poireaux et l'oignon en dés. Les faire revenir dans une sauteuse avec 3 cuil. à soupe d'huile. Verser le riz, poivrer, saupoudrer de paprika et mouiller avec le bouillon. Cuire pendant 20 mn à couvert sur feu doux. Laisser refroidir. Battre les jaunes d'œufs avec 80 g de beurre mou, ajouter 100 g de râpé, le persil haché et mélanger le tout avec le riz. Incorporer les blancs montés en neige. Verser cette préparation dans un plat à gratin, parsemer du reste de fromage et de noisettes de beurre, puis faire gratiner 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C.



## Vrai/Faux



### La crise de foie, ça n'existe pas !

C'est vrai, pour les médecins, la crise de foie n'existe pas. Pourtant, qui n'a jamais souffert d'une "crise de foie"? Beaucoup d'entre vous emploient ces trois mots magiques pour désigner leur état, en croyant que ces trois mots sont la cause certaine de leur ennui. Votre mère vous a dit que c'était le foie, le voisin aussi. Alors, si votre médecin vous dit que la crise de foie n'existe pas, vous aurez envie de changer de médecin. Pourtant, il a raison. Désolé de vous décevoir, mais votre foie n'y est pour rien...

## Tarte aux pommes et amandes

Pour 6 personnes, préparation 30 min, cuisson 35 min.  
Pour la pâte : 250 g de farine, 125 g de beurre + 15 g.  
Pour la plaque : 1 œuf, 125 g de sucre en poudre, 1 pincée de sel.  
Pour la garniture : 1,2 kg de pommes, 2 œufs, 200 g de crème, 1 cuil. à soupe de cannelle, 80 g d'amandes effilées, 120 g de sucre en poudre.



Préparez la pâte : mettez la farine, le beurre en parcelles, l'œuf, le sucre en poudre et 1 pincée de sel dans le bol du robot-mixeur. Actionnez l'appareil. Amalgamez la pâte obtenue en formant une boule. Laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur. Etalez-la alors en un grand rectangle. Posez-le sur la plaque du four beurrée. Préchauffez le four (180° C). A l'aide d'un vide-pomme, ôtez le cœur et les pépins des

pommes. Pelez et coupez-les en lamelles un peu épaisses. Rangez-les sur la pâte en les faisant légèrement se chevaucher. Saupoudrez de 80 g de sucre. Enfournez. Laissez cuire 15 min. Entre-temps, mélangez les 2 œufs, la crème, la cannelle et le reste de sucre. Incorporez les amandes effilées. Versez cette préparation sur la tarte mi-cuite. Réenfournez. Poursuivez la cuisson 20 min. servez tiède. Accompagnez soit de crème fouettée, soit d'une glace à la vanille.

## IL EMPÊCHE LA PEAU DE RESPIRER

**Faux.** Nos poumons se chargent de cette fonction vitale ! Toutefois, si les fonds de teint d'autrefois étaient souvent très épais et couvrants, donnant une véritable impression de masque, ceux d'aujourd'hui voilent le teint en transparence grâce à la micronisation. Une technologie qui réduit le diamètre des pigments colorés. Et lorsqu'ils s'enrichissent de filtres solaires, d'actifs hydratants, et de vitamines (la E notamment), ils protègent également du soleil, de l'air sec et de la pollution. Notez que si vous n'appliquez pas de poudre après le fond de teint, celui-ci capte davantage les poussières ambiantes. Aussi, démaquillez-vous consciencieusement chaque soir.



## IL ACCENTUE LES RIDES

**Faux.** C'est le cas si le fond de teint est trop couvrant et appliqué en trop grande quantité, les pigments ont alors tendance à s'amalgamer dans les rides. En revanche, avec une texture légère, réchauffée quelques instants dans le creux de la main pour être à la même température que la peau, il s'étale finement sans accentuer les traits.

## IL SE CHOISIT SUR LE DOS DE LA MAIN

**Faux.** Ce n'est certainement pas le meilleur endroit pour tester la couleur d'un fond de teint : l'épiderme de la main est généralement un peu plus foncé que celui du visage. Mieux vaut plutôt se fier à l'intérieur du poignet, à

la naissance du cou, ou mieux encore, au bord du menton... N'hésitez surtout pas à faire un test à la lumière du jour. Et si vous pouvez repartir avec un échantillon pour essayer votre produit chez vous, c'est encore mieux.

## IL FAUT ENSUITE POUDRER L'ÉPIDERME

**Vrai.** Un léger voile de poudre permet de fixer le fond de teint qui a tendance à "briller" au cours de la journée, et même à "foncer" un peu. Pour un effet totalement naturel, utilisez une poudre libre, incolore, sans pigments brillants. Notez que seuls les fonds de teint dits "matifiants" peuvent se passer de poudre, car ils contiennent des particules absorbantes apparentées aux poudres.

