

Comment prévenir la prise de poids



**Du bon sens avant tout
Manger équilibré est
toujours possible en suivant
un minimum de règles
de bon sens**

- Faire trois vrais repas quotidiens, agréables et suffisamment rassasiants pour éviter le grignotage, en répartissant la ration calorique dans la journée et en prenant le temps de

manger dans la détente ;

- limiter les aliments très riches en graisses (attention aux lipides «cachés» dans les viandes, fromages, pâtisseries, viennoiseries, chips, biscuits, sauces ...) et adopter des modes de cuisson de type vapeur, grill, poêles anti-adhésives ... ;
- ne pas trop consommer de glucides simples (tout ce qui a le goût sucré, y compris sodas et jus de fruits) ;
- réhabiliter les sources de glucides complexes (pain, céréales, féculents et légumes secs, pommes de terre, pâtes et riz) qui rassasient bien et ne font pas grossir si on ne les enrichit pas trop de sauces, beurre, etc. ;
- manger abondamment fruits et légumes frais (crudités, légumes verts), qui apportent vitamines et eau ;
- parmi les sources de protéines, privilégier les viandes peu grasses, les poissons et volailles ;
- préférer l'eau aux boissons sucrées.



Photos : DR

Brochettes de poulet et riz safrané



Pour 4 personnes, préparation : 25 min, cuisson : 25 min

Pour les brochettes : blancs de poulet : 4, oignon : 1 gros, poivron vert : 1, huile d'olive : 1 c. à soupe, sel, poivre

Pour le riz safrané : riz : 300 g, bouillon de volaille : 2 cubes, oignon : 1, tomate : 1, safran, beurre : 20 g

Préparez le riz : hachez finement l'oignon et plongez la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, pelez et épépinez-la puis concassez-la. Faites fondre les cubes de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir l'oignon jusqu'à légère coloration. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce que les grains deviennent transparents. Ajoutez la tomate, le bouillon et le safran. Portez à frémissements puis couvrez et faites cuire à feu doux 15 à 20 min.

Pendant ce temps, préparez les brochettes : coupez les blancs de poulet en morceaux, salez et poivrez. Piquez-les sur des brochettes, en alternant avec des morceaux d'oignon et de poivron. Arrosez d'un filet d'huile. Faites griller les brochettes 5 min sur un barbecue ou dans le four en les tournant souvent. Servez les brochettes avec le riz.

Flan au caramel



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 40 min, temps de repos : 2 h

Pour le caramel : sucre en poudre : 3 c. à soupe, eau : 2 c. à soupe, jus de citron : 5 gouttes Pour la crème : lait : 1/2 litre, sel : 1 pincée, sucre en poudre : 4 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, œufs : 4

Préparez le caramel : directement dans le moule, mettez le sucre et mouillez avec l'eau. Laissez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Forcez la température sans remuer ni pencher le moule dès que le sucre commence à dorer ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Quand la coloration dorée est uniforme, arrêtez la cuisson, saisissez le moule avec des «mouffettes» et tournez-le en tous sens pour répartir le caramel sur les parois, laissez refroidir. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°C).

Préparez la crème : faites bouillir le lait avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Fouettez les œufs vigoureusement, ajoutez peu à peu le lait chaud en continuant à fouetter. Filtrez au chinois et versez dans le moule. Mettez le moule dans un plat faisant office de bain-marie. Enfouez pour 40 minutes, en vérifiant que la température du bain-marie reste tiède. La crème est cuite quand la surface, légèrement dorée, résiste à la pression du doigt. Laissez un peu refroidir avant de placer le moule dans le réfrigérateur pour 2 heures environ. Démoulez la crème complètement froide. Si un peu de caramel reste collé au fond du moule, ajoutez 1 à 2 cuillerées d'eau, faites bouillir et versez autour de la crème démoulée.

LEXIQUE CULINAIRE

BLANQUETTE

Préparation de viande blanche cuite à l'eau, avec une garniture aromatique.

BLONDIR

Faire prendre une légère couleur aux aliments sans les faire brûler.

BOUILLIR

Porter un liquide à ébullition (100°C) et l'y maintenir afin de cuire les aliments qui y sont plongés.



BRAISER

Cuire longuement à feu doux et à couvert, sans ou avec très peu de liquide.

CARAMÉLISER

Réduire en caramel en partant du sucre. Si une légère quantité de sucre



vient accompagner de la viande ou des légumes en fin de cuisson à feu vif, on dit qu'ils sont caramélisés.

CHEMISER

Garnir l'intérieur d'un moule de papier sulfurisé.



VRAI

A 99% la sueur est composée d'eau, provenant des 2 à 3 litres que l'individu possède en réserve dans son organisme. Le 1% restant dépend de l'alimentation et de l'état général de l'individu. On y trouve essentiellement des sels minéraux (chlorure de sodium), de la vitamine C, des anticorps, de l'acide urique, de l'ammoniac, de l'acide lactique (une substance qui attire les moustiques) et des résidus de médicaments chez ceux qui en prennent. C'est le système nerveux sympathique (système nerveux automatique, autonome) qui régule la transpiration. Celle-ci obéit à

des incitations nerveuses qui proviennent de l'hypothalamus, véritable thermostat logé dans le cerveau. Chaque individu possède quelque 2 millions de glandes sudoripares, situées sur toute la surface de la peau, mais principalement au niveau des paumes, des plantes de pieds, des aisselles, du front et de la poitrine. Elles produisent en moyenne 1 litre de sueur par jour pour permettre au corps de réguler sa température et de prévenir son réchauffement. Normalement, la sueur ne sent rien, mais sa décomposition par les bactéries peut la rendre malodorante.

La transpiration, c'est de l'eau

