

PREMIER RÉGIME, PREMIER FAUX PAS ?

UNE ALIMENTATION ADAPTÉE ET DU SPORT À VOLONTÉ !



- Structurer les repas : faire au moins trois repas par jour dont un bon petit-déjeuner. La collation de l'après-midi peut être maintenue car elle évite souvent le grignotage.
- Bannir les déjeuners sur le pouce : préférez les repas assis, et limitez les fast-foods à une fois par semaine maximum.
- Réhabiliter le pain et les féculents : souvent dénigrés par les adolescentes qui considèrent ce groupe d'aliment comme la cause de leur prise de poids. Or, les féculents participent au contraire au sentiment de satiété et évitent le grignotage entre les repas.
- Prévoir une portion de viande, poisson ou œufs apport

du fer. Sachant que le poisson contient très peu de graisses et que les morceaux maigres de bœuf et les viandes blanches peuvent être privilégiés.

- Consommer un produit laitier par repas (lait, yaourt, fromage blanc). Le fromage, certes plus gras mais très riche en calcium, reste autorisé une fois par jour.
- Limiter les matières grasses (10 g de beurre et 20 g d'huile par jour) et les sucreries et les boissons sucrées.

Pas de régime spécifique pour l'ado... Mais le mode de vie doit néanmoins s'accompagner d'une véritable culture du mouvement ! Ainsi, pour éviter les kilos superflus, rien de tel que la pratique d'une activité physique régulière tout au long de l'année !



Photos : DR

Cannellonis farcis de viande hachée



Pour 6 personnes, 24 cannellonis, 500 g de viande hachée, 200 g de champignons, 6 tomates, 3 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail écrasées, 80 g de fromage râpé, 100 g de gruyère râpé, 1 cuillerée à soupe de basilic haché, 2 œufs, 40 g de beurre, sel, poivre

Faire blanchir 2 minutes les cannellonis dans une marmite d'eau bouillante salée, rincez-les sous l'eau froide, égouttez-les. Faites sauter les champignons dans une poêle avec le beurre. Laver, peler et épépiner les tomates, concassez-les grossièrement. Faire fondre dans le beurre les oignons hachés, ajouter l'ail écrasé ensuite la viande hachée, laisser cuire en remuant de temps en temps, saler et poivrer, ajouter les tomates concassées et le concentré de tomates dilué dans un peu d'eau. Faire chauffer à nouveau la préparation pendant 20 minutes, ajouter les œufs battus, le basilic et 80 g de fromage, bien mélanger.

Remplir chaque cannelloni avec la farce, placez-les côte à côte dans un plat à gratin beurré, recouvrir avec la sauce restante, répartir les lamelles de champignons dorés, saupoudrer de gruyère râpé. Faire cuire dans un four moyennement chaud pendant 25 minutes. Servir aussitôt.

Sablés à la meringue au chocolat



Pour 50 sablés, temps de préparation : 45min, temps de cuisson : 30min
Pour les sablés : 500 g de farine, 150 g de sucre glace, 6 jaunes d'œufs, 1 sachet de sucre vanille, 10 g de sel
Pour la garniture : 2 blancs d'œufs, 100 g de sucre semoule, 4 cl d'eau, 100 g de chocolat, 2 feuilles de gélatine

Faire crémier le beurre et le sel. Incorporer le sucre glace et le sucre vanille. Incorporer les jaunes d'œufs en battant à l'aide d'un fouet. Incorporer la farine du bout des doigts. Fraiser. Couvrir d'un papier film et laisser reposer 20 minutes au frais. Abaisser et détailler en disques de 3cm de diamètre. Enfourner à 180° C environ 20min jusqu'à ce que les sablés soient bien dorés. Laisser refroidir.
Préparer la garniture : cuire dans un poêlon le sucre et l'eau lentement en remuant avec une écumoire. Porter à ébullition, écumer ne plus remuer. Placer un thermomètre à sucre et cuire au petit boulet (117° C à 120° C), le sucre entre les doigts forme une boule molle. Incorporer le chocolat fondu au bain-marie. Garnir les sablés à la poche avec la meringue au chocolat et le sirop de chocolat. Réserver au frais.



2 kg d'oranges, 1 verre à thé de sirop de menthe, 1 verre à thé d'eau, 150 g de sucre en poudre, 4 cubes de glace

Laver et presser les oranges, filtrez-les. Verser le jus d'orange dans une casserole et porter à ébullition, laisser refroidir. Mettre dans un grand verre le jus d'orange, le sucre, l'eau, les cubes de glace, agiter fortement, ajouter le sirop de menthe. Servir froid.

Le jus d'orange au sirop de menthe

DES MASQUES POUR CHAQUE TYPE DE PEAU

L'utilisation des masques de beauté date de la nuit des temps. De nos jours, il y en a pour tous les types de peau : pour peaux sèches, grasses, mixtes, normales...

De manière générale, les masques de beauté s'appliquent sur le visage et le cou, comme une crème et sèchent pendant quinze à vingt minutes. Ces paquets faciaux stimulent la peau, améliorent sa couleur, nettoient et réduisent l'interstice. Ils peuvent être utilisés (selon le type de la peau) tous les jours, tous les deux jours, ou bien une ou deux fois par semaine. Voici des masques avec des produits naturels très faciles à réaliser et vraiment économiques.

Conseils

Suivez ces quelques règles afin que votre masque soit efficace : avant la pose du masque, le visage doit être parfaitement démaquillé. Pour optimiser la pénétration des actifs et le nettoyage en profondeur, il est préférable de faire un bain de vapeur et un gommage avant de poser le masque. S'assurer de ne pas être dérangée afin de profiter de ce moment pour vous relaxer.

Pour un résultat parfait

La préparation doit avoir la consistance d'une pâte et ne jamais être confectionnée à l'avance.



Posez le masque en couche épaisse. Evitez le contour des yeux et de la bouche, n'oubliez pas le cou et parfois le décolleté.

Après le masque, appliquez votre crème habituelle, hydratante ou mortifiante.

Masques pour chaque type de peau
Tous types de peau

Masque argile, miel et lait

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse 3 cuillères à café d'argile, 3 cuillères à café de lait et 1 cuillère à café de miel. Appliquez ce masque sur votre visage pendant 20 minutes, rincez-le à l'eau tiède puis appliquez votre tonique.

Peau sèche

Masque au concombre

Découpez une gaze selon la forme de votre visage en faisant des trous pour les yeux et la bouche. Râpez très finement 100 g de concombre, appliquez-les sur votre visage et posez la gaze afin que celle-ci retienne bien le masque. Laissez poser 20 minutes et rincez avec un tonique.

Peau mixte

Masque citron, miel et œuf

Mélangez 1 jaune d'œuf à deux cuillères à café de miel et une cuillère à café de jus de citron. Appliquez ce masque sur votre visage et laissez agir 1/4 d'heure avant de rincer à l'eau puis d'appliquer votre tonique.

Peau grasse

Masque œuf, huile d'olive, citron

Battez un jaune d'œuf, le jus d'un demi-citron et une cuillère à café d'huile d'olive. Appliquez ce masque pendant 20 minutes. Rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.