

## GRAISSES ET SUCRES

Il y a de bonnes et de mauvaises graisses. Les mauvaises se planquent dans les fromages, beurre, crème fraîche, pâtisseries et viandes ; elles augmentent le taux de mauvais cholestérol.

On ne devrait pas en consommer plus de 25%, car elles apportent aussi des vitamines et sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau. En ce qui concerne la crème fraîche, vous pouvez prendre de la crème allégée, qui contient aussi du calcium. N'oublions pas que les matières grasses sont bourrées de vitamines. Le beurre principale source de vitamine A, huiles contenant de la vitamine E (tournesol, maïs (sauf transgénique), pépins de raisin). Certaines graisses sont d'ailleurs nécessaires à l'organisme, ce sont les acides gras polyinsaturés que le corps ne fabrique pas et qu'il faut donc consommer. Parmi eux : oméga 6 (huile de noix, de soja, de tournesol), oméga 3. Parmi les bonnes graisses, les mono et les poly-insaturées (poisson, huiles végétales...) Elles préviennent les maladies cardio-vasculaires et on devrait

légumes verts, féculents, fibres) étaient plus longs. En fait, l'essentiel, c'est le pouvoir qu'ont les aliments d'augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie) et chaque aliment est différent.

en consommer davantage. Dans un régime amaigrissant, il est préférable de diminuer les graisses (trop caloriques) que les sucres. Il n'y a pas si longtemps, les scientifiques opposaient les sucres rapides (ou simples) aux sucres lents (complexes). Les rapides étaient réputés passer rapidement dans le sang ; les sucres lents (céréales, légumes verts, féculents, fibres) étaient plus longs. En fait, l'essentiel, c'est le pouvoir qu'ont les aliments d'augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie) et chaque aliment est différent.

## Crème au thon ultra facile

250 g de thon à l'huile, 150 g de fromage blanc, 1 petit oignon, 3 c. à s. de persil haché, 100 g de mayonnaise, poivre

Égoutter le thon, émiettez-le, mélangez-le avec le fromage blanc et la mayonnaise, ajouter le persil, l'oignon, poivrer bien et réserver au frais pendant 5 heures environ. Servir avec du pain grillé et des crudités à tremper.

## Riz et légumes cuits à la vapeur



250 g de riz, 300 g de viande coupée en morceaux, 100 g de pommes de terre, 100 g de carottes, 250 g d'épinards, 2 poivrons coupés en morceaux, 2 tomates, 1/2 verre à thé d'huile, 1/4 verre à thé d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de smen, 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, 50 cl de bouillon de bœuf, 1 cuillère à soupe de cumin, 1 cuillère à soupe de poivre, 2 cuillères à soupe de piment doux, 1/2 cuillère à soupe de gingembre, un peu de piment fort, sel

Éplucher tous les légumes et coupez-les en morceaux. Enlever les feuilles abîmées des épinards, les trier, lavez-les soigneusement, et coupez-les en morceaux. Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire. Dans un saladier mélanger les morceaux de légumes, les morceaux d'épinards, les morceaux de viande, le riz rincé, le concentré de tomates, l'huile et l'huile d'olive, le smen, les épices. Remplir la partie basse du cuit-vapeur à moitié d'eau, saler et porter à ébullition, déposer le mélange de riz dans la partie haute du cuit-vapeur, placez-la au-dessus de la vapeur, couvrir et laisser cuire pendant 45 minutes ensuite verser sur ce mélange le bouillon de bœuf chaud et continuer la cuisson pendant 20 minutes. Servir aussitôt.

## Cake de cacao



200 g de sucre en poudre, 320 ml d'huile, 320 ml d'eau, 100 g de cacao en poudre, 4 œufs, 3 sachets de levure pâtisseries, 300 g de farine, 100 g de chocolat blanc râpé

Dans une casserole, mettre l'huile, le sucre en poudre, le cacao, l'eau, bien mélanger afin d'obtenir un mélange homogène. Faire chauffer à feu doux le mélange en remuant constamment jusqu'à l'ébullition, retirer ensuite le mélange du feu et laisser refroidir, enlever de ce mélange 1 verre à thé (150 ml), réservez-le. Monter les œufs dans un saladier à l'aide d'un fouet électrique, y incorporer progressivement le mélange de cacao, tout en continuant à remuer sans cesse, ajouter la levure et la farine peu à peu, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse. Beurrer et fariner un moule à manqué, versez-y la préparation. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes. Vérifier la cuisson du cake avec une lame de couteau. Dès la sortie du four, répartir sur le cake le verre de mélange réservé ensuite saupoudrer de chocolat blanc râpé. Servir dans un plat.

## Crème de dattes

30 dattes dénoyautées, 1 pot de crème fraîche, 200 g de fruits secs. Faire passer les dattes et la crème fraîche dans le mixeur. Mettre dans des coupes. Soudonner de fruits secs concassés (amandes, pistaches, noisettes...). Laisser refroidir pendant une demi-heure avant de servir.

## Spécial taches

### Taches de chewing-gum

Tout d'abord il faut durcir le chewing-gum en passant dessus un sac en plastique rempli de glaçons. Une fois le chewing-gum durci par le froid, on retire les morceaux avec les ongles ou un couteau. Si on n'a pas réussi à tout retirer, il faut tremper une brosse à dents dans de l'alcool à friction puis frotter énergiquement. On peut également dissoudre le chewing-gum en le frottant doucement avec un linge humecté d'acétone.

### Taches de colle

On doit délicatement retirer l'excédent avec une spatule ou une cuillère, puis on tamponne la zone tachée avec un chiffon imbibé d'alcool à brûler ou d'ammoniaque. Pensez à rincer puis à sécher la zone détachée.

### Taches de confiture

Il faut retirer l'excédent avec une spatule ou une cuillère puis les tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).

### Taches d'encre

Il faut absolument absorber rapidement ces taches avec un buvard ou du talc puis les tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool). Le vinaigre blanc peut remplacer le mélange eau-alcool.

### Taches d'excréments

Tout d'abord, on retire l'excédent de la tache puis ensuite on la tamponne avec un chiffon imbibé d'un mélange à part égale d'eau et d'ammoniaque. Le vinaigre blanc pur donne également de bons résultats. Il est recommandé de rincer la zone détachée puis de la sécher.

### Taches de fruits

Il faut absolument absorber rapidement ces taches avec du papier absorbant ou du talc puis les tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).

## De beaux seins bien galbés

Discrète ou généreuse, une poitrine est jolie à condition qu'elle soit ferme et galbée.

Pourquoi s'affaissent-ils ? C'est l'enveloppe de peau qui les entoure qui effectue tout le travail de soutien puisque les seins n'ont aucun muscle.

Avec le temps, la poitrine s'affaisse et ce phénomène peut être amplifié par les changements hormonaux et les variations de poids.

Ces variations entraînent une dégradation des fibres qui la soutiennent. Résultat : la peau perd en tonicité, souplesse et élasticité.

**Test :** Mettre un crayon sous chaque sein. Si les crayons tombent, votre poitrine est sans défaut. En revanche, si les crayons ne bougent pas, vos seins ont tendance à s'affaisser. Pour y remédier : pendant la douche, passez un jet d'eau tiède sur l'ensemble du décolleté jusqu'au cou. Refroidissez peu à peu la température de l'eau tout en réglant le jet plus fort et passez-le en mouvements circulaires 20 secondes sur les seins. Tenez-vous droite et portez des soutien-gorges qui maintiennent sans comprimer. Côté soins, pour préserver la souplesse de l'épiderme, on peut utiliser un produit spécifique pour le buste, ou un lait hydratant pour le corps. Les sports conseillés : la natation.

