

Nutrition

Photos : DR

**Pour notre ligne
et notre digestion :
mastiquons !****Plus on mange lentement,
plus on est rassasié par une
moindre quantité de nourriture**

Manger lentement en mastiquant bien contribue à une meilleure satiété. Ainsi, on mange moins au cours du repas et on grignote moins entre les repas. Au final, le risque de prise de poids est moindre. Il faut savoir que la mastication fait travailler de nombreux nerfs qui communiquent avec le système nerveux central, notamment au niveau de l'hypothalamus, centre régulateur de la faim. Autrement dit, plus on mâche, plus on informe notre cerveau sur notre prise de nourriture. C'est ce que l'on observe si l'on demande à deux personnes de manger soit avec une grande cuillère, soit avec une petite. La satiété arrive plus rapidement avec la petite cuillère. Autrement dit, on mange moins en faisant de petites bouchées et en prenant son temps.

**Crêpes de pommes
de terre**

600 g de pommes de terre, 1 cuillère à soupe de farine, 2 œufs entiers, 4 cuillères à soupe de lait, 1 oignon moyen, sel, poivre, huile pour la cuisson

**Parfait
au chocolat**

**25 cl de crème fraîche et crème anglaise,
50 cl de lait, 4 jaunes d'œufs, 100 g de sucre
semoule, 150 g de chocolat**

Faire chauffer le lait (ne le laissez pas bouillir). Blanchir les jaunes et le sucre. Détendre ce mélange avec 1/3 de lait en fouettant. Verser le mélange dans le lait qui reste. Ajouter le chocolat. Faire cuire la crème à la nappe en vannant, tout en remuant sans arrêt avec une spatule en bois (on peut vérifier la cuisson en passant un doigt sur la spatule. Si le trait reste marqué la crème est cuite). Passer au chinois. En remuant sans arrêt tant que la crème est encore chaude. Monter la crème. Incorporer la crème fouettée délicatement à l'aide d'une spatule. Mettre en moule, lisser. Réserver au congélateur à -18° C pendant 4 heures. Démouler et décorer de sauce caramel et de sirop de chocolat.

Trucs & Astuces**Effacer les traces de
déodorant**

Vous avez déjà essayé d'enlever une trace de déodorant laissée en enfilant votre chemise ? Difficile, sinon impossible ! Eh bien, il suffit de frotter la tache en utilisant un bas de nylon et le tour est joué.

Oignon

Si votre huile de friture déborde, jetez-y un oignon et elle se calmera.

Ciseaux

Prenez un papier aluminium puis pliez-le. Avec vos ciseaux, coupez le papier en plusieurs morceaux. Vos ciseaux auront repris de leur usage, bien affûtés !

Nettoyer une casserole brûlée

Pour nettoyer une casserole «oublée sur le feu», faites le mélange d'environ 1/4 d'eau de Javel et 3/4 d'eau, puis portez à ébullition. Après quelques minutes, le «brûlé» se décollera du fond de la casserole, et remontera à la surface. Finie la fastidieuse corvée du grattage !

**INFO Les sucres
qui font dormir ?**

Les aliments riches en amidon (pâtes, riz, pommes de terre, pain...) et les aliments sucrés (en particulier le miel) ont la réputation de venir en aide aux insomniaques. Cette action bénéfique s'expliquerait par une augmentation du taux du glucose dans le sang. Ou encore par le fait qu'ils favorisent dans l'organisme la production de sérotonine, un neuromédiateur aux propriétés sédatives. Mais rien n'est encore véritablement démontré dans ce domaine.

**Olives vertes
au coulis de tomates**

1 oignon haché très fin, 1 boîte de concentré de tomates de 140 g, 200 g d'olives vertes dénoyautées rincées, du thym, poivre et ail semoule

Faire revenir l'oignon et ajouter le concentré de tomates. Tourner jusqu'à ce que le coulis devienne plus foncé, ajouter alors les olives vertes, du thym, poivre et ail semoule. Tourner 10 min environ jusqu'à ce que les olives soient bien enrobées et les trous bouchés !

