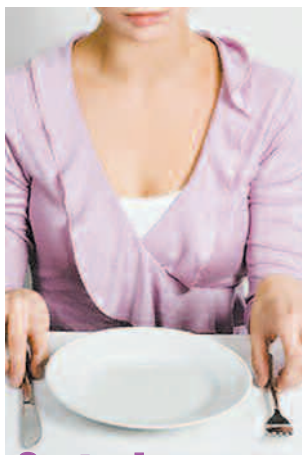

Sauter les repas aide-t-il à maigrir ?

Des recherches montrent que le fait de sauter des repas pouvait entraîner une surconsommation alimentaire au repas suivant.
Il peut en résulter une prise, et non une perte, de poids.
De plus, quand on omet de prendre un repas, le corps compense l'énergie manquante en conservant ce que vous avez déjà mangé et en ralentissant votre métabolisme.

LES CONSERVES, bon ou pas bon ?

Photos : DR

Pas nécessairement. S'il est vrai que des pommes fraîches et des salades vertes croquantes sont un délice à manger, tous les aliments crus ne sont pas plus sains que les aliments en conserve.

Les aliments en conserve, déshydratés, congelés ou déjà cuisinés ne sont pas nécessairement plus pauvres en valeur nutritionnelle.
En fait, ces procédés contribuent à étendre la durée de conservation, rend les aliments sûrs et dans certains cas apporte des qualités nutritionnelles. Par exemple, la bétacarotène dans les carottes en conserve est meilleure pour le corps que les carottes fraîches et les pois frais.
Les petits pois, sitôt cueillis sitôt congelés, contiennent plus de vitamine C que ceux qui ont été stockés à température ambiante pendant plusieurs jours avant leur consommation.

Croquettes de pommes de terre au cheddar

1 kg de pommes de terre grossièrement hachées, 125 g de poulet fumé, 2 jaunes d'œuf, 60 g de cheddar, 75 g de farine, 2 œufs, persil, 2 c. à soupe de lait, 100 g de chapelure, 1 grosse noisette de beurre, huile pour friture

Faites cuire les pommes de terre. Egouttez-les. Ecrasez-les avec les jaunes d'œuf, le beurre, le cheddar et le persil-ciselé.
Ajoutez le poulet fumé à la préparation. Laissez reposer 30 min au réfrigérateur.
Farinez légèrement vos mains puis façonnez des croquettes avec la préparation de pommes de terre écrasées. Passez les croquettes dans la farine, puis plongez-les dans le mélange œufs-lait. Roulez-les dans la chapelure. Laissez reposer 30 min au réfrigérateur.
Faites chauffer l'huile dans une friteuse et faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Egouttez-les sur du papier absorbant.

Madeleines au zeste d'agrumes

Pour 36 madeleines : 5 œufs, 100 g de sucre en poudre, 1 zeste râpé de citron ou d'orange, 1/2 c. à café de vanille, 150 g de farine, 2 c. à soupe de levure, 50 g de beurre fondu tiédi, sucre glace

Préchauffez le four Th.7 (200°). Dans un bol, battez le sucre et les œufs jusqu'à ce que la préparation soit jaune pâle. Incorporez le zeste et la vanille. Tamisez la farine avec la levure. Incorporez délicatement à la préparation précédente à l'aide d'une spatule. Incorporez le beurre fondu de la même façon. Laissez reposer la pâte 10 min avant la cuisson. Versez la pâte dans des moules à madeleines enduits de beurre fondu, (n'emplir les moules qu'aux trois quarts). Enfournez pendant 10 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Saupoudrez de sucre glace.

Le sucre et le diabète

Quand du sucre est consommé, l'hormone insuline est sollicitée pour ramener le glucose sanguin à la normale.

Les diabètes sont causés par une défaillance de la production d'insuline par le corps (les diabètes de l'adolescence ou type 1) ou par une défaillance dans le fonctionnement de l'insuline (diabètes adultes ou type 2), et non par le sucre dans l'alimentation.
Une fois que quelqu'un a du diabète, il est important de gérer à la fois la fréquence et la quantité de nourriture consommée, ainsi que les types de carbohydrates (y compris de sucre) pour permettre à l'organisme de maintenir un bon contrôle du sucre dans le sang.

Ressentez-vous des envies incontrôlables de certains aliments ?

La prochaine fois que cela vous arrive, prenez-en conscience et sachez que si vous parvenez à surmonter cette envie, elle finira par passer. Préparez une liste de divertissements, de loisirs ou d'activités dans lesquels vous pourrez vous plonger pour détourner votre attention et laisser passer l'envie : téléphoner à une amie, se promener, prendre un bain, lire un livre, se préparer une boisson chaude...