

VRAI-FAUX SUR LES RÉGIMES



Photos : DR

Quand on fait son ménage, on «brûle» autant de calories qu'en faisant du vélo.

Vrai

Selon l'ardeur que l'on y met, le ménage comme le vélo représente une dépense comprise entre 150 et 250 calories par heure (et même davantage encore lorsqu'on fait le grand nettoyage !)

L'ananas fait fondre les graisses.

Faux

Aucun aliment n'a cette propriété... Dommage ! En revanche, de même que le kiwi, l'ananas renferme une enzyme protéolytique capable de «pré-digérer» les protéines.

Quand on fait un régime minceur, il faut supprimer le sel.

Faux

Cela ne sert à rien, sinon à éliminer un peu d'eau au début : on la reprendra (heureusement) dès qu'on salera à nouveau normalement. On a l'impression de perdre du poids plus vite, mais c'est une illusion : les graisses de réserve sont toujours là ! Et supprimer le sel rend le régime moins facile à suivre.

Il est plus difficile de perdre du poids quand on a déjà fait de nombreux régimes.

Vrai

C'est particulièrement difficile quand se sont succédé des phases de pertes de poids et de reprise de poids (phénomène «yoyo»). On observe alors une «résistance» de l'organisme au régime, ce qui rend l'amaigrissement beaucoup plus difficile.

Tarte soufflée aux poires



200 g de poires, 2 jaunes d'œufs,
1 c. à s. de confiture de poires, 5 blancs d'œufs,
75 g de sucre
Pour la pâte : 115 g de farine, 50 g de beurre,
70 g de poudre d'amandes, 10 g de sucre glace,
50 g de sucre semoule, 1 œuf

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Réservez. Pochez les poires dans de l'eau bouillante sucrée. Coupez-en 100 g en quartiers et réservez. Réduisez le reste des poires en purée. Rajoutez les jaunes d'œufs et la confiture de poires. Mélangez. Montez les blancs en neige et serrez avec le sucre. Puis mélangez-les à la purée de poires. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Etalez la pâte et garnissez 4 moules individuels. Mettez à cuire 10 min. Sortez les tartelettes du four et déposez sur les pâtes quelques dés de poire. Versez le mélange de poires et les blancs en neige par-dessus. Puis remettez à cuire environ 8 min à 185°C. Placez une tartelette soufflée dans chaque assiette et disposez les quartiers de poire restants tout autour.

Le thé dégonfle les paupières

Riche en tanins, le thé a non seulement le pouvoir de décongestionner les paupières et d'atténuer les cernes, mais il resserre aussi les pores de la peau.
Recette maison :
Compresses pour les yeux : faites infuser quelques minutes deux sachets de thé et laissez-les égoutter sur une soucoupe. Appliquez-les encore tièdes, une vingtaine de minutes, sur vos yeux fermés.



Forte dans mon corps et dans ma tête

La majorité des femmes fait d'abord du sport pour des raisons de santé et d'esthétique. Mais au-delà du bien-être physique, le sport apporte aussi une véritable force mentale. Les femmes concernées affirment que la pratique d'un sport les rend émotionnellement plus fortes. Le sport aide à se fixer des objectifs, à s'imposer une certaine rigueur et à se forger un mental d'acier grâce à la confiance en soi qu'on acquiert. Le sport est vécu comme une plus-value dans la vie de ces actives qui disent se relever plus facilement après un échec ou une épreuve douloureuse. L'activité sportive leur apprend à faire preuve de beaucoup plus de volonté et de détermination, si bien que, par exemple, elles appréhendent plus une reconversion professionnelle comme un défi que comme une épreuve.



Paëlla à la marocaine



1/2 kg de crevettes, 1/2 poulet de taille moyenne,
1/2 kg de riz, 1/2 kg de petit pois,
1/2 kg de tomates concassées, 1 poivron vert,
1 poivron rouge, 1 piment,
2 gros oignons, 8 gousses d'ail,
2 feuilles de laurier, 1 bouquet de persil,
1 grand verre d'huile de table, 1 citron pour la
décoration, 10 grosses crevettes pour la
décoration, colorant alimentaire, sel, poivre

Décortiquez les crevettes, faites cuire les carcasses dans de l'eau salée, filtrez pour obtenir un bouillon de crevettes. Dans un faitout, versez 1/2 verre d'huile, ajoutez 1 oignon émincé, le poulet coupé en morceaux, le persil haché, 1 feuille de laurier, du sel, du poivre et le colorant et faites cuire 30 min. Dans une poêle, versez 1/2 verre d'huile, faites revenir 1 oignon émincé, les poivrons coupés en lamelles, ajoutez les tomates concassées, les petits pois, la feuille de laurier, le persil haché, l'ail haché et les crevettes décortiquées, salez et poivrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four th.6 (180°C). Ajoutez le riz et le colorant alimentaire, mélangez bien le tout. Ajoutez le poulet cuit avec la sauce à cet appareil et arrosez avec le bouillon de crevettes et de l'eau, et laissez cuire à feu doux. Versez dans un plat, décorez avec les grosses crevettes et enfournez pendant 20 min. Servez décoré de quartiers de citron.

Trucs et astuces

Haricots verts

Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'éffilage des haricots plus facile.

Tissus

Coton. Mettez-le 12 heures à tremper dans de l'eau froide légèrement salée pour éviter que le tissu ne rétrécisse au lavage. Un peu de vinaigre dans la dernière eau de rinçage adoucit le linge.

Herbes aromatiques

Pour que votre bouquet garni ne s'éparpille pas dans votre plat, enfermez-le dans une boule à thé. Préparez des bouquets garnis à l'avance congelez-les séparément, puis

enfermez-les dans une boîte. Vous en aurez ainsi toujours sous la main. En fin de saison, arrachez vos plantes de persil et lavez

soigneusement les racines. Dans un bouquet garni, il fera merveille !

Huile de friture
Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour

vérifier si elle est à la bonne température, jeter dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

