

## Filets de poisson caramélisés en papillote



**4 filets de poisson à chair ferme, 8 c. à café de crème fraîche, 4 c. à café de graines de sésame dorées, 4 c. à soupe de sirop d'érable (facultatif), 1 c. à soupe d'huile d'olive, jus de citron, estragon, basilic, aneth, paprika, sel, poivre**

Préchauffez le four th.7 (210°C). Coupez 4 larges carrés de papier sulfurisé. Disposez les filets dessus. Mélangez la crème, le citron, l'huile d'olive, le sirop d'érable et tartinez généreusement les filets de cette préparation. Ajoutez l'estrageon, l'aneth et le basilic. Saupoudrez de sésame et de paprika. Salez et poivrez légèrement. Fermez les papillotes, enfournez 20 minutes. Passez en mode gril et laissez cuire encore 5 minutes. Vous pouvez également les préparer au barbecue.

## MAUVAISE DIGESTION



### 1) Fractionner les repas

Un estomac vide augmente la douleur. Il convient donc de privilégier les repas légers et fréquents : 3 repas par jour et 2 collations (10h puis vers 17h) est une bonne répartition des apports alimentaires.

### 2) Manger lentement

Lorsque l'on ingère trop rapidement les aliments, l'estomac se retrouve avec un bol alimentaire insuffisamment mastiqué. Résultats, les aliments n'entrent pas assez en contact avec les enzymes digestives, ce qui rend la digestion plus difficile et plus longue. Résultat, l'estomac doit travailler davantage et plus longtemps.

### 3) Ne pas trop boire pendant les repas

Il n'est pas interdit de boire lorsque l'on mange, mais il ne faut pas non plus absorber de trop grandes quantités de liquide au moment des repas, afin de ne pas

diluer les sécrétions gastriques, ce qui leur ferait perdre une partie de leur pouvoir d'attaque sur les aliments à digérer.

### 4) Eviter les aliments et les boissons glacés



Il est conseillé d'éviter les boissons et les aliments très froids, voire glacés. En effet, le froid provoque une contraction du pylore, le sphincter qui sépare l'estomac du duodénum, ce qui ralentit la progression des aliments digérés. Par ailleurs, l'estomac aura pour mission de réchauffer le bol alimentaire, qui y restera donc pendant plus longtemps.

### 5) Ne pas manger trop gras

De nombreux aliments que l'on consomme régulièrement ne paraissent pas spécialement caloriques, riches en sucres ou en gras. Pourtant, de nombreux aliments contiennent des calories insoupçonnées. On vous dit tout sur les calories cachées.

### Zoom sur les calories

#### Quoi manger au restaurant ?

Au restaurant, la tentation est grande et lorsqu'on veut être «raisonnable» et manger sainement, on se tourne généralement vers les salades.

La salade César, composée de laitue, de croûtons, de parmesan et de blancs de poulet, accompagnés d'une sauce blanche à base d'huile, d'œuf et de moutarde, semble être une bonne idée pour se faire plaisir tout en mangeant sainement. Mais saviez-vous qu'une salade César contient en moyenne 600 kcs et 36 g de gras, alors qu'un pavé de bœuf accompagné de légumes contient en moyenne 350 kcs.

Au niveau des desserts proposés dans un restaurant, le cheese cake accompagné d'un coulis de fruits rouges semble être un choix moins calorique qu'une crème brûlée. Il s'agit aussi d'un faux ami. Un cheese-cake avec un coulis de fruits rouges contient en moyenne 331 kcs contre 251 kcs pour une crème brûlée.

Les sushis semblent être peu caloriques, composés uniquement de poisson cru, de riz et de légumes. Mais un assortiment de 12 sushis au saumon contient 570 kcal soit autant qu'un énorme hamburger. Attention ! il s'agit d'une comparaison calorique et non des lipides et gras

Les repas trop gras sont à éviter car ils surchargent inutilement le travail de digestion. Il est préférable de privilégier les préparations simples en évitant par exemple les plats en sauce, les fritures, les beignets, au profit des cuissons à la vapeur, en papillote ou au gril.

### 6) Ne pas manger trop sucré

Mieux vaut éviter les confiseries, les pâtes à tartiner, le miel et les confitures, car ces aliments extrêmement



Photos : DPA

contenus. Les sushis contiennent moins de lipides (13 g) qu'un hamburger (26 g).

### Fruits et légumes : parfois des faux-amis

Manger des fruits et légumes est bon pour la santé. Leur pouvoir antioxydant permet de lutter contre les radicaux libres qui oxydent les cellules de l'organisme et contribuent avec le temps à l'apparition de plusieurs maladies comme les maladies cardiovasculaires, certains types de cancers et d'autres maladies associées au vieillissement. Cependant, certains fruits et légumes contiennent beaucoup de kilocalories insoupçonnées. 1/2 avocat contient autant de kilocalories qu'une escalope de poulet, c'est-à-dire 180 kcs. 1 banane contient 120 kcs, autant qu'une crêpe au sucre.

sucrés provoquent une hypersécrétion gastrique qui peut être agressive pour les estomacs fragiles.

### 7) Eviter le tabac

Enfin, il convient de limiter la consommation de tabac qui ne fait pas bon ménage avec la digestion. Au minimum, éviter de fumer l'estomac vide, c'est-à-dire à jeun. Autrement dit, mieux vaut fumer une cigarette à la fin d'un repas plutôt qu'avant de passer à table.

quantité de sucre.

### Les produits «allégés»

#### Rappels sur les «mentions» ?

- La mention «light» ou «allégé» ne signifie pas «sans sucre» mais veut dire que l'aliment contient 25% de sucres en moins que le produit de base non light.

- «Sans sucre» signifie que l'aliment ne contient pas plus de 0,5 g/100g de sucres.

- Les laitages 0% contiennent autant de kilocalories que le yaourt de base. La différence, c'est dans le taux de matières grasses contenu dans celui-ci.

- Les produits «allégés» peuvent être allégés en sucre, allégés en matières grasses ou moins caloriques, néanmoins, la mention «allégé» ne peut pas être un indicateur fiable, il est important de se renseigner sur ce qui est allégé dans ce produit en lisant l'étiquette comprenant les valeurs nutritionnelles.

- Les céréales minceur sont des faux amis en matières de kilocalories. En effet, pour 100 g de céréales dit minceur au chocolat qui contiennent 386 kcs contre 382 kcs pour 100 g de céréales en forme de pétales de chocolat pour enfants.

Les fruits secs, riches en fibres, sont bons pour la santé et facilitent le transit intestinal. Mais cela ne signifie pas qu'ils sont pauvres en kilocalories.

### Les boissons

Les boissons ne paraissent pas particulièrement caloriques. Pourtant, de nombreuses boissons consommées régulièrement cachent des kilocalories et une grande

## Moelleux à l'ananas

**12 tranches d'ananas au sirop, 225 g de beurre, 225 g de sucre en poudre, 3 œufs, 175 g de farine, 5 g de levure chimique, 10 cl de jus des ananas**

### POUR LE

**CARAMEL : 20 g de beurre, 120 g de sucre en poudre, 1 c. à soupe d'eau**



Egouttez les tranches d'ananas, conservez le jus. **Préparez le caramel** : Mélangez le sucre, le beurre et l'eau. Laissez cuire en remuant jusqu'au blond roux mais pas plus. Versez le caramel dans un moule à manqué en l'inclinant et en le tournant pour faire adhérer au fond et aux parois. Rangez-y les tranches d'ananas. Préchauffez le four th.6 (180°C). **Préparez la pâte** : Dans une jatte, malaxe le beurre au fouet pour le rendre malléable. Ajoutez le sucre, fouettez de nouveau pour l'aérer et incorporez les œufs un à un sans cesser de fouetter. Tamisez la farine et la levure puis ajoutez-les au mélange, délicatement. Versez le jus d'ananas et fouettez doucement. Recouvrez les tranches d'ananas de ce mélange et faites cuire 40 min en surveillant la cuisson à l'aide d'une lame de couteau. Celle-ci doit ressortir sèche. Retournez le gâteau 10 min après la sortie du four. Servez tiède.