

## Pommes de terre façon suédoise



Pommes de terre, sel, poivre, huile d'olive, ail haché, épices que vous souhaitez, herbes (thym ou herbes de Provence ou celles qui vous inspirent)

Préchauffer le four à 200 °C. Dans un ramequin, mélangez l'huile d'olive, l'ail haché, les épices ou les herbes que vous aimez (paprika ou piment d'espelette, ou piment doux). En termes d'herbes vous pouvez y mettre du thym, herbes de Provence, marjolaine ou estragon. Lavez et brossez les pommes de terre et séchez les avec un torchon. Entaillez les pommes de terre sans les couper, tous les 2 ou 3 millimètres. Déposez les pommes de terre dans un plat à four. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les avec le mélange d'huile et épices/herbes. A l'aide d'un couteau, écartez un peu les lamelles pour y faire pénétrer un peu votre huile. Salez, poivrez et placez les pommes de terre au four pendant 40 minutes. Vérifier régulièrement car en fonction de la taille et de la variété de la pomme de terre les temps de cuisson peuvent varier de 35 à 45 minutes en général. Avec la cuisson, les lamelles de pommes de terre vont s'écarter et cela va vous faire un esthétisme au niveau de la patate qui est intéressant.

## Nutrition

### Quand on a très faim, faut-il manger vite pour se rassasier ?

C'est plutôt le contraire. Pour apprécier ce que l'on mange, prenons le temps de déguster et de savourer les aliments. Par ailleurs, l'effet de rassasiement ne se fait ressentir qu'au bout de 20 minutes environ. Si vous mangez trop vite, vous aurez encore la sensation de faim et serez tenté(e) d'ajouter un aliment à votre repas. Quels sont les fruits et légumes qui permettent de faire fondre la graisse sur les cuisses et les fesses ? Certains fruits ou légumes contiennent des enzymes qui ont une action sur les graisses in vitro, c'est-à-dire en laboratoire. Cependant, in vivo (sur le corps humain vivant), il faudrait en consommer de très grosses quantités (ce qui déséquilibrerait totalement l'alimentation) pour noter la même action sur l'organisme. D'autre part, il est impossible de cibler très précisément leur zone d'action. Consulter votre pharmacien ou votre



médecin pour plus de conseils sur les crèmes anti-peau d'orange. Si on ne consomme quasiment aucune huile, est-ce néfaste pour l'organisme ? L'huile est une source très importante d'acides gras essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer ainsi que de vitamines liposolubles (A, D, E). Une consommation insuffisante d'huile et de matières grasses en général peut avoir des conséquences sur l'ensemble du corps (tissus comme la peau...). Il est conseillé pour une femme d'activité normale de consommer 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile et 2 à 3 noix de beurre par jour. En période de régime hypocalorique, ces quantités peuvent être diminuées légèrement avec l'avis de votre médecin ou de votre diététicien qui saura prendre en compte vos habitudes alimentaires et vous conseillera sans créer de carences.

## LE LAIT EST-IL UN ALIMENT GRAS ?

**Non.** Le lait n'est pas gras et il ne peut pas l'être puisqu'il apporte déjà 90% d'eau ! Entier, il contient 3,5% de matières grasses, 1,5% lorsqu'il est demi-écrémé et moins de 0,3% quand il est écrémé. Le lait n'est donc pas un aliment gras, même lorsqu'il est entier. Il est important de retenir que quel que soit le taux de matières grasses, le lait apporte toujours autant de calcium et de protéines.



## Les cerises

### Saviez-vous que :

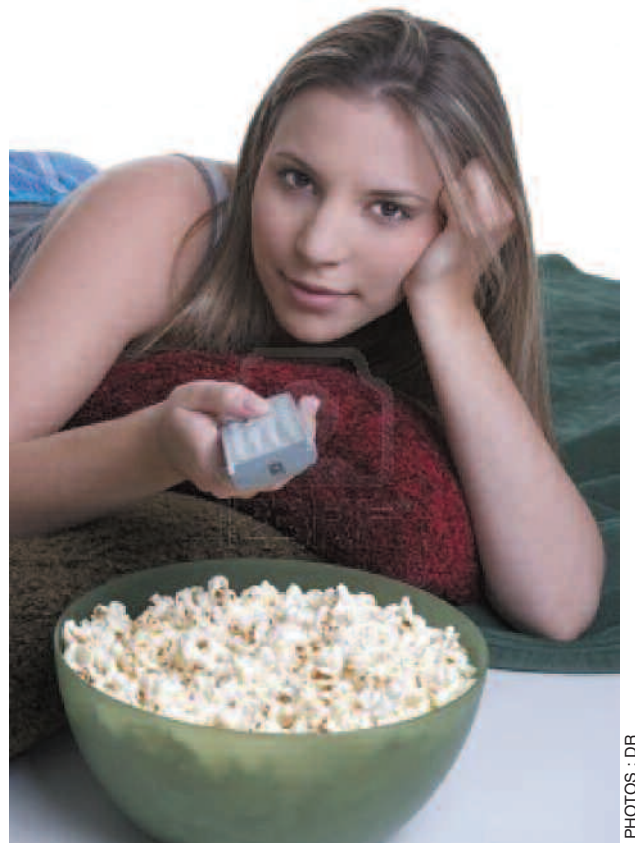
- Les cerises sont très faibles en calories, mais sont cependant une source riche en nutriments, vitamines et minéraux ;
- elles ont de puissantes propriétés antioxydantes qui aident à maintenir un corps sain ;
- elles contiennent de l'eau, du sucre, du potassium, magnésium et du soufre, du calcium, du fer, du zinc, du manganèse, des vitamines A, B1, B2, B6, C, E, P et PP ;
- elles sont une bonne source de vitamine C ;
- 125 g vous fournira la moitié des besoins quotidiens ;
- elles fournissent des fibres alimentaires ;
- 100 g de cerises contiennent environ 65 kcal ;
- au cours d'un régime alimentaire de 2 semaines, la cerise peut désintoxiquer le corps, le système digestif et ralentir le processus de vieillissement. Pour garder les cerises fraîches, mettez-les dans le frigo ! Chaque fois que vous voulez les manger, rincez-les juste à l'eau tiède pour enlever la poussière et les amener à température ambiante, puis laissez-les sécher sur une serviette en papier.



# L'ennui contribue à la prise de poids chez les femmes

**Une étude récente a révélé que le sentiment de désespoir influencerait la prise de poids chez les femmes car il les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues...**

Certes, les facteurs psychologiques interviennent de manière plus ou moins importante dans la prise de poids chez les femmes. L'étude a noté que le quart de la nourriture consommée chaque jour par les femmes est à cause de l'ennui et non pas de la faim. Le sentiment qui les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues, plus de 520 calories par jour surtout les hamburgers qui contiennent 492 calories et qui augmentent en effet leur poids et leurs tailles de vêtements en quelques semaines. Le désespoir influence



PHOTOS : DR

aussi la prise de poids chez les hommes qui consomment l'équivalent de 650 calories par jour, mais les femmes restent plus enclines à manger surtout si elles sont trop frustrées. Et voilà, la dépression, le

stress, l'ennui et la frustration peuvent augmenter l'appétit et provoquer une prise de poids chez certaines personnes alors qu'elles peuvent diminuer la sensation de faim chez d'autres.

## Pensez-y : du bicarbonate pour vos accessoires

Brosses et peignes doivent être lavés régulièrement. Offrez-leur un bain de jouvence en les faisant tremper une nuit dans 1 litre d'eau chaude dans laquelle vous aurez versé 4 cuillères à café de bicarbonate de soude. Rincez, séchez, ils seront débarrassés des bactéries et résidus de coiffants.



## Truffes au chocolat



**300 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 2 jaunes d'œuf, 125 g de sucre glace, 1 c. à soupe de lait, 4 cl de crème liquide, cacao en poudre**

Cassez le chocolat en petits morceaux dans une casserole. Ajoutez le lait et faites fondre à feu doux. Mélangez avec une spatule en bois pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez alors le beurre en parcelles en mélangeant, puis incorporez les jaunes d'œufs un par un et enfin la crème liquide. Mélangez bien. Ajoutez alors le sucre glace en fouettant. Versez la pâte dans un saladier et placez au frais pendant au moins 2 heures. Quand la pâte est bien dure, formez des petites boules de la taille d'une noix et roulez-les dans le cacao. Gardez au frais jusqu'au moment de déguster.