

Aliments anti-cellulite



Photos : DR

Le poireau

Si ce légume ne remporte pas tous les suffrages niveau goût, ses propriétés

amincissantes pourraient bien nous faire changer d'avis. En effet, riche en vitamines et faible en calories, il chasse les toxines liées à la suralimentation et combat la cellulite.

Comment le consommer ?

A la vapeur, idéal pour

garder la ligne.

L'aubergine

Ce légume du soleil, star de l'alimentation méditerranéenne, est très faible en calories. Riche en fibres, l'aubergine piège les graisses accumulées au cours du repas et facilite leur élimination.

Comment la consommer ?

Afin de conserver ses propriétés, on la consomme grillée ou cuite au four.

Les fruits rouges

La cellulite est souvent liée à une mauvaise circulation sanguine. C'est pourquoi, il faut l'activer en consommant des fruits rouges qui favorisent le drainage et limitent ainsi l'installation des capitons. Fraises, pastèque, raisin, tout est permis.

Comment les consommer ?

Nature

L'oignon

Ennemi juré de notre haleine, il est en revanche efficace sur les rondeurs installées sur les hanches, cuisses et fesses. L'oignon baisse le taux de sucre dans le sang et favorise l'élimination des toxines. Un véritable aliment détox pour notre organisme.

Comment le consommer ?

Parce que croquer dans un oignon n'est pas ce qu'il y a de plus agréable, on privilégie la soupe.

Beignets aux pommes



3 pommes, 2 œufs, 100 g de farine, 5 cl de lait, huile de friture

Dans un saladier, battez les œufs avec la farine. Incorporez le lait. Pelez les pommes, videz-les et coupez-les en fines lamelles. Trempez-les dans la pâte à beignets. Faites chauffer un bain de friture à 180°C et déposez les tranches de pommes 3 par 3. Retournez-les pendant la cuisson. Lorsqu'ils sont bien dorés, déposez les beignets sur une feuille de papier absorbant et saupoudrez de sucre.



VRAI/FAUX

Il faut supprimer tous les sucres de son alimentation pour avoir une belle peau ?

Faux ! Non, pas question de supprimer inconsidérément tous les glucides et en particulier les glucides à saveur sucrée de notre

alimentation. Hygiène de vie et alimentation saine sont incontestablement deux bons moyens de limiter l'apparition des rides.

QUESTION Le chocolat constipe- t-il ?

FAUX ! Il faut tordre le cou à quelques idées fausses sur le chocolat, parmi lesquelles celle-ci. En effet, le chocolat ne constipe pas, il accélérerait même un peu le transit intestinal.

Explication

Certains polyphénols agiraient sur la muqueuse intestinale. Par ailleurs, le chocolat est riche en fibres (6,7 g/100 g pour le chocolat à 76% de cacao, 9,3 pour le chocolat à 86% de cacao), or celles-ci favorisent le transit intestinal. Enfin, les acides gras à chaîne courte formés par la fermentation des fibres auraient également un effet régulateur sur le transit intestinal.



Palmiers au basilic



250 g de pâte feuilletée, 4 gousses d'ail, 20 feuilles de basilic, 4 c. à s. d'huile, gros sel, farine, huile d'olive

Pelez les gousses d'ail, mixez-les avec le basilic et l'huile d'olive jusqu'à ce que vous obteniez une purée épaisse. Abaissez la pâte feuilletée sur une planche farinée en un rectangle d'environ 40 sur 30 cm. Etalez la purée de basilic sur la surface de la pâte, repliez les deux grands côtés vers le centre et badigeonnez la pâte d'huile d'olive. Repliez à nouveau les côtés vers le centre, huilez encore, repliez une nouvelle fois vers le centre afin d'obtenir une sorte de rouleau. Placez-le 30 min au congélateur. Préchauffez le four th.6 (180°C), sortez le rouleau de pâte du congélateur, coupez-le en tranches de 1 cm d'épaisseur. Posez-les sur une plaque à pâtisserie huilée. Saupoudrez de quelques grains de sel et laissez cuire 15 min. Servez tiède ou froid. Conseil. Passez légèrement le rouleau à pâtisserie sur les palmiers déposés sur la plaque à pâtisserie.

Dans notre cerveau, un centre de contrôle de l'appétit est installé. A chaque bouchée avalée, des infos lui sont envoyées qui lui indiquent les doses de gras, de sucre, de protéines, de calories qu'elle contient. Il reçoit aussi celles de l'estomac au fur et à mesure de son remplissage.

Ce Bison futé de notre alimentation se tient tranquille tant que ces doses sont nécessaires et que l'estomac n'est pas rempli. Puis il envoie peu à peu des messages de ralentissement et de «stop» qui se traduisent par une diminution de l'appétit : au fur et à mesure du repas, on a de moins en moins envie de manger. Vous adorez un plat, en particulier, et vous vous en êtes servi une grande assiette ? Si vous avez atteint votre quota de calories avant de l'avoir terminé, ce qui reste vous paraîtra beaucoup moins bon et vous n'aurez pas envie de le terminer. Sauf en vous forçant à manger encore, ce qui vous fait absorber alors des calories dont vous n'avez pas besoin et qui vont augmenter le stock de graisse de vos fesses et de vos cuisses.

Écouter son appétit



Les bons coupe-faim

Pommes et œuf durs. Vous avez une fringale ? Au lieu de vous précipiter sur une dangereuse barre chocolatée ou des biscuits forcément gras, mangez une pomme ou un œuf dur. La première vous apporte plein de fibres et de sels minéraux, le second des protéines. L'un et l'autre peu de calories. Les deux s'installent dans votre estomac qui vous laissera alors tranquille pour un bon moment, le temps de les digérer. On peut difficilement trouver mieux comme coupe-faim au milieu de la matinée ou de l'après-midi, d'autant plus qu'ils sont faciles d'emploi. Si vous êtes de celles qui zappent en partie le petit-déjeuner et qui êtes inévitablement victime d'une abominable fringale dans la matinée, emportez un œuf dur dans votre sac. Et qu'est-ce qui vous empêche d'avoir toujours une ou deux pommes

d'avance dans le tiroir de votre bureau ?

Vive le dessert sucré !

En diminuant ainsi votre appétit avant ou au début de vos repas, votre Bison futé alimentaire vous dira que vous n'êtes pas encore vraiment rassasiée et qu'il y a encore une petite place pour le dessert. Il vous apportera de douces sensations. Vous terminerez votre repas dans la béatitude glucidique sans être surchargée. Et il y a de grandes chances qu'alors, votre quota de glucides satisfait, vous n'ayez nulle envie de grignoter ensuite un truc sucré dans l'après-midi ou dans la soirée en regardant la télé ! C'est ainsi qu'en employant les bons coupe-faim, vous avez de grandes chances de ne plus manger au-delà de vos besoins énergétiques et de maigrir. Surtout si vous marchez régulièrement tous les jours.