Cookies à la noix de coco

150 g de noix de coco râpée, 150 g de farine, 120 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1 cuillère à café de vanille, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel

Préchauffer le four, thermostat 6 (180°C) . Recouvrir la plaque du four avec du papier sulfurisé. Mélanger dans un récipient, la farine, le sel et la levure chimique. Dans un saladier, travailler le beurre ramolli avec le sucre jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Ajouter ensuite l'œuf et la vanille. Incorporer le mélange farine/sel/levure et y ajouter la noix de coco. Faire environ 20 petits tas sur la plaque de cuisson et aplatir afin d'obtenir des gâteaux d'environ 1 cm d'épaisseur. Mettre à mi-hauteur dans le four et laisser cuire 10-15 mn (surveiller que les cookies blondissent sans noircir).

Idées reçues sur les fruits

PHOTOS : DR

Les fruits sont nos meilleurs amis mais les connaissez-vous vraiment ?

On peut manger du melon à volonté

Faux : Contrairement aux idées reçues, le melon ce n'est pas que l'eau mais aussi du sucre ! Environ 6 à 14% de glucides. Mais il reste un excellent fruit qui contient de la carotène et de la provitamine A.

Les cures de fruits font maigrir

Faux : Le peu de poids que vous réussirez à perdre se fera au détriment de votre masse musculaire. Attention aux médiatiques régimes fructivores qui favorisent une reprise de poids conséquente et à la fatigue engendrée par ce genre d'alimentation.

Manger des fruits protège du cancer du colon

Vrai : Les fruits consommés régulièrement peuvent réduire les risques de cancer du colon. En effet, les fibres des fruits accélèrent le transit intestinal et stimulent la production de certains acides gras qui ont des effets anti-tumoraux sur la muqueuse du colon.

Le pamplemousse fait maigrir

Faux : Si ce fruit est très peu sucré (9% de glucides), il ne faut pas croire que son acidité naturelle élimine les graisses. Attention, ce fruit peut interférer dans l'action de certains médicaments. Dont les tranquillisants, les antidépresseurs et les immunodépresseurs.

L'ananas fait maigrir et brûle les graisses

Faux : L'ananas est peu énergétique, 47 calories pour 100 grammes et 11,3 grammes de glucides mais en aucun cas il ne brûle les graisses ! La seule manière de perdre du poids est d'avoir une alimentation équilibrée et de se dépenser. Pas d'aliment miracle à ce jour reconnu pour maigrir !

Savez-vous que :

1 kg de muscles = 1 kg de graisse et qu'un kg de muscles prend moins de place que 1 kg de graisse ?
Qu'on brûle des calories en dormant ?
17,6 calories par nuit et par kg de muscles pour une personne un peu musclé.
Pour 10 kg de muscles, on dépenserait 352 calories/nuit pour leur entretien.

BON À SAVOIR

Que se passe-t-il si vous ne dormez pas assez !

Des études ont montré que parmi les effets à court terme d'un temps de sommeil inadéquat figurent : l'augmentation de la pression sanguine et du taux de sucre dans le sang, et la perte de mémoire. Avec le temps, ces effets peuvent aboutir à un vieillissement prématuré.
Le manque de sommeil se reflète aussi dans l'aspect de la peau du visage : le grain de peau est moins net, les traits sont tirés.
Sauter régulièrement des heures de sommeil peut augmenter les risques de refroidissement et réduit l'immunité.
Une privation chronique de sommeil (plus de 6 mois) peut rendre sujet à la dépression, l'angoisse et inciter à une prise non justifiée de médicaments.
Et voici un point surprenant : le manque de sommeil peut faire prendre du poids ! La fatigue peut en effet vous obliger à manger des sucreries pour combattre les coups de pompe...
En outre, le manque de sommeil peut rendre la perte de poids plus difficile : le taux de cortisol, une hormone du stress, augmente en cas de manque de sommeil, rendant votre régime plus difficile.
De plus, le manque de sommeil augmente l'activité des enzymes régulant le stockage des graisses.
Conclusion. Ne négligez pas votre sommeil, soyez à l'écoute des sensations corporelles qui vous indiquent un état de fatigue avancé et adoptez un rythme de sommeil régulier : essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Les effets ne seront que bénéfiques !

Trucs et astuces

Pour les cheveux gras

Le soir avant de se coucher, frottez du talc ou de la farine sur les cheveux puis brossez-les. Ils seront encore un peu blanc mais le lendemain ils seront super !

L'huile d'amande douce

Pour soigner les griffures, les petits bobos... sur le visage des enfants, mettre de l'huile d'amande douce dessus et ça guérit rapidement.

Escalopes de poulet au roquefort

2 escalopes de poulet ou de dinde, 1 verre de riz (120 g), 70 g environ de roquefort, 10 cl de crème fraîche, 1 tomate, sel, poivre, huile d'olive.

Pendant que l'eau salée pour le riz chauffe, préparez les escalopes en les coupant en petits morceaux. Dès que l'eau est en ébullition, mettre le riz et faire chauffer une poêle (assez grande). Placer les escalopes dans la poêle préalablement enduite d'huile d'olive. Laisser cuire pendant 5 min environ en pensant à mélanger de temps en temps. Verser quelques cuillères de crème fraîche dans la poêle, puis y déposer le fromage découpé en petits dés. Touiller, touiller, touiller... Egoutter le riz, le rincer (pour enlever l'amidon). Assaisonner la viande et verser le tout sur le riz.