

Pancakes au citron et aux bananes

150 g de farine, 1 sachet de levure, 60 g de sucre, 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude, 1/4 de c. à c. de sel, zeste d'un citron finement râpé, 250 ml de lait, 2 œufs, 2 bananes coupées en fines rondelles, 60 g de beurre fondu

Tamisez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Ajoutez le zeste de citron et faites un puits au centre. Battez ensemble le lait et les œufs dans un pot et versez dans le puits, en fouettant pour former une pâte bien lisse. Incorporez les bananes et le beurre fondu. Faites chauffer une poêle et beurrer-la ou huilez légèrement. Versez une demi-tasse de pâte dans la poêle et faites cuire le pancake jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retournez délicatement le pancake et faites cuire l'autre côté. Disposez sur une assiette et recouvrez d'un torchon pour garder chaud pendant la cuisson des autres pancakes. Saupoudrez de sucre glace et servez avec une salade de fruits frais.



Forme Comment reconnaître la sensation de faim

Cela s'appelle un exercice de rééducation sensoriel dont voici un exemple. Il consiste à retarder la prise de certains repas jusqu'à l'apparition des signaux de faim. On saute ainsi le petit-déjeuner et on attend patiemment que les signaux de faim se manifestent. Une fois les premiers signaux apparus, on peut continuer à attendre pour découvrir comment la faim se transforme et évolue au cours du temps. Il ne s'agit pas de s'entraîner à mourir de faim, mais seulement d'apprendre à reconnaître les différents degrés de faim afin de ne pas les confondre avec une envie de manger ou une simple fatigue. Certains confondent cette sensation avec une

envie émotionnelle, la soif, la douleur, la fatigue. D'autres encore ne distinguent pas le moment où ils sont rassasiés. Cette anomalie est encore plus fréquente. Nous disposons heureusement aujourd'hui de toutes sortes d'expériences permettant de travailler spécifiquement l'ensemble des sensations qui contrôlent le poids. Et parce que nous vivons dans une société qui ne favorise guère l'attention à soi, certains simplement ne sont plus à l'écoute de leur sensation, mangent sans en prendre le temps, en travaillant, en lisant, en surfant sur les écrans. Le temps du repas se réduit, notamment celui du déjeuner.



Photos : DR

BON À SAVOIR Pour vous relaxer...

Rapprochez-vous de l'eau

Des études ont montré qu'à proximité de l'eau (ou même en entendant simplement le bruit de son écoulement) le rythme cardiaque ralentissait et le stress se mettait à diminuer. Se contenter de regarder de l'eau peut même déjà être apaisant. Alors pourquoi ne pas mettre des bougies chauffe-plat flottant à la surface d'un vase rempli d'eau ? Si vous n'avez pas la place, un simple poster de



l'océan (de préférence baignant une plage paradisiaque !) peut tout aussi bien faire l'affaire. On ne surestimera jamais assez le pouvoir apaisant de l'eau ! Munie de ces quelques techniques, ne

vous laissez plus envahir par le stress ! Et souvenez-vous qu'il ne sert à rien de s'angoisser pour des choses sur lesquelles vous n'avez pas prise. Acceptez-les et... détendez-vous !

NUTRITION L'avocat booste les propriétés des autres aliments

Intégrer quelques tranches d'avocat à une salade permet à votre organisme d'absorber trois à cinq fois plus de caroténoïdes, des pigments présents dans certains végétaux, riches en provitamine A et en antioxydants.



Question Le gras est-il un ennemi ?

Quand on cherche à perdre du poids, c'est-à-dire de la graisse, on a tendance à penser qu'il faut donc couper complètement sa consommation de lipides. Mais une étude parue dans le *Journal of the American Medical Association* a montré que cela pouvait avoir l'effet inverse ! En effet, ne pas consommer assez de gras fait fondre la masse musculaire, qui n'est plus autant mobilisée car le métabolisme de base (la dépense calorique au repos) est alors réduit. On conseille, même dans le cadre d'un régime minceur, de consommer un tiers de ses calories sous forme de lipides. Mais attention, privilégiez les graisses insaturées, disponibles dans le poisson, l'huile d'olive ou les œufs !



Le saviez-vous? Il faut manger toujours plus de fibres

L'avantage des fibres, c'est qu'elles sont longues à être digérées et qu'elles retiennent l'eau plus longtemps, ce qui favorise la sensation de satiété. Résultat, les marques de l'industrie agroalimentaire rajoutent des fibres dans leurs produits diététiques. Pourtant, il a été démontré que ces fibres ajoutées n'avaient aucun effet positif sur la satiété. En d'autres



termes, toutes les fibres ne sont pas égales, et il vaut mieux les rechercher dans des aliments naturels : les fruits et légumes, évidemment !

Galettes croustillantes de poisson

2 grosses pommes de terre, 1/2 citron, 2 carottes, 2 filets de sole, 4 œufs, 4 cuillerées à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile, sel et poivre

Pelez, lavez et râpez les pommes de terre et les carottes. Dans une casserole, faites cuire le poisson à la vapeur et émiettez avec une fourchette. Dans un saladier, mélangez le poisson émietté, les pommes de terre, les carottes râpées, les œufs, la farine, le citron. Salez et poivrez. Dans une poêle chaude contenant une cuillerée à soupe d'huile, réalisez 4 galettes à l'aide du mélange en les étalant avec une cuillère à soupe. Faites-les cuire 3 minutes de chaque côté à feu moyen puis 2 minutes à feu doux. Renouvelez l'opération et servez immédiatement.



Info

La tomate

Vous pouvez en consommer fraîche ou sous forme de jus. Elle contient une grande quantité de tryptophane, un acide aminé que le corps convertit en sérotonine. Elle contient aussi du chrome, qui réduit les fringales et régule le taux de glucose et de cholestérol dans le corps.

