Calories cachées : évitez-les !

De nombreux aliments que l'on consomme régulièrement ne paraissent pas spécialement caloriques, riches en sucre 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 blanc 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 kcals et 36 g de gras, alors qu'un pavé de bœuf accompagné de légumes contient en moyenne 350 kcals ? 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 kcals contre 251 kcals 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 humgurger. Attention ! il s'agit d'une comparaison calorique et non des lipides et gras contenus. Les sushis contiennent moins de lipides (13 g) qu'un humburger (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 kcals. 1 banane contient 120 kcals, autant qu'une crêpe au sucre. Les fruits secs, riches en

photos : DR

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 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 kcals contre 382 kcals pour 100 g de céréales en forme de pétales de chocolat pour enfants.

Tarte au poulet

Pâte brisée : 250 g, escalopes de poulet : 4, tomates : 2, poireau : 1, petits pois : 200 g, crème fraîche : 10 cl, œuf : 1, moutarde : 1 c. à soupe, huile d'olive : 15 cl, persil : 1 bouquet, graines de sésame : 100 g, curry : 1 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th.7). Abaissez la pâte, garnissez-en un moule à tarte. Piquez-la avec une fourchette sur toute sa surface et parsemez-la de graines de sésame. Faites cuire à blanc 15 minutes puis laissez refroidir. Faites cuire les blancs de poulet à la vapeur. Salez, poivrez et parsemez de curry. Faites cuire 20 mn encore, puis coupez-les en aiguillettes. Lavez le blanc de poireau, coupez-le en tronçons. Faites cuire ces tronçons dans l'eau bouillante salée avec les petits pois pendant 5 mn puis égouttez-les. Coupez les tomates en rondelles. A l'aide d'un fouet, montez la crème fraîche (elle doit être très froide) comme pour une chantilly. Préparez la sauce comme une mayonnaise, ajoutez le curry puis incorporez délicatement la crème fouettée. Versez la sauce sur le fond de tarte, garnissez de légumes et décorez avec le persil ciselé. Dégustez cette tarte avec une salade verte.

Le saviez-vous?

Usages du vinaigre blanc
Le vinaigre blanc est réellement un produit multifonctions, il ne faut pas hésiter à l'utiliser sans modération d'autant plus que son odeur s'évapore très rapidement.

Voici ses principaux usages dans une maison.

Nettoyant multi-usages et désodorisant
Remplir un vaporisateur de vinaigre blanc et d'eau à parts égales.
Pulvériser sur les surfaces, laisser agir si besoin.
Essuyer avec un chiffon microfibre.

Anti-calcaire
Vaporiser le vinaigre blanc sur les surfaces entartrées.
Laisser agir 10 min minimum et essuyer avec un chiffon microfibre.
Mettre 500 ml de vinaigre blanc directement dans le lave-linge ou le lave-vaisselle et faire tourner à vide en demi-charge (cycle normal).

Adoucissant pour le linge
Verser 250 ml de vinaigre blanc dans le réservoir et faire tourner la machine normalement.
Astuces : Pour parfumer le linge, ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles.

Déboucher son évier
Mélanger du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc puis verser dans le tuyau. Grâce à ce mélange, l'évier sera débouché et désodorisé.

Belle sans maquillage

Hydratez-vous
Buvez beaucoup d'eau pour vous hydrater de l'intérieur et faites une bonne nuit de sommeil (au moins 7 heures). Les cernes peuvent faire chic chez les mannequins des défilés, mais chez les vraies filles? Pas tant que ça. Après avoir démaquillé votre visage pour la nuit, utilisez une crème au rétinol pour accélérer la production de collagène de votre peau. Le matin, appliquez une crème hydratante de jour avec SPF 30, puis pincez vos pommettes pour un effet bonne mine.

Faites attention à vos cheveux
Vous ne voulez pas avoir l'air totalement échevelée. Donc, donnez un peu d'amour à vos cheveux quand vous ne portez pas de maquillage : tirez-les en arrière avec une queue de cheval ou améliorez juste votre chevelure du saut du lit en y passant une noisette de mousse de coiffage ou une vaporisation de conditionner sans rinçage pour leur donner une texture de fille décontractée.

Blanchissez vos dents
Quand vous ne portez ni rouge-à-lèvres ni blush, il est encore plus important que vos dents soient vraiment blanches. Utiliser du fil dentaire aide : cela enlève la plaque entre les dents, l'endroit où elle commence à se loger habituellement. Vous pouvez également les brosser avec du bicarbonate de soude une fois par semaine, ce qui est une alternative bon marché à un blanchiment dentaire.

Peignez vos ongles
Une pointe de couleur sur vos ongles vous rend, eh bien, brillante (cela détourne aussi l'attention de votre visage sans maquillage). Lâchez-vous dans le choix des couleurs : tout ce qui va de naturel à bleu foncé, en passant par les rouges et les bruns.

Gâteau de semoule aux agrumes

120 g de semoule fine, 50 cl de lait, 4 œufs, 120 g de sucre, 1 orange (ou un citron), 1 pincée de sel miel

Prélever le zeste de l'orange et la presser. Porter le lait à ébullition. Retirer du feu et verser la semoule tout en remuant. Replacer la casserole sur feu doux et mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu, ajouter le sucre, le jus et le zeste de l'orange et mélanger pour bien tout intégrer. Incorporer ensuite les œufs un à un. Tapisser le fond d'un moule (environ 20 cm de diamètre) de papier sulfurisé, huiler les bords et verser la préparation à la semoule. Enfourner à 180°c pendant 35 minutes. Laisser tiédir avant de démouler. Conserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures avant de le déguster. Servir avec du miel ou du caramel.

Le sel

Si le sel prend l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient. On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage hermétique.
Trop salé !
Votre plat est trop salé ? Placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle absorbera le sel. Recommencez l'opération deux à trois fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois. Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel. A retirer avant de servir.