

Poulet frit au fromage



2 blancs de poulet, 4 œufs, 250 g de fromage,
2 cuillères à soupe de persil haché,
3 cuillères de crème fraîche, farine,
sel et poivre

Dans un bol, battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, le persil haché, le sel et le poivre. Couper les blancs de poulet en morceaux, les faire cuire à la vapeur. Faire tremper les morceaux de poulet dans le mélange d'œufs puis dans la farine et à la fin dans le fromage râpé. Les faire frire dans l'huile chaude. Servir aussitôt.

On peut devenir allergique à n'importe quel âge

Si 90% des allergies se déclarent au cours de l'enfance, de plus en plus d'allergies se déclenchent sur le tard, passé 40-50 ans, et même chez les seniors !



Et comme ces personnes n'ont jamais souffert d'allergies avant de, soudainement, en déclencher une, elles tardent souvent à consulter. Autre évolution, l'apparition de nouvelles «allergies croisées», c'est-à-dire causées par des allergènes de structure voisine.

NUTRITION

Les signaux de satiété : bien les connaître et les favoriser



Photos : DR

DESSERT

Ça va vous enlever la faim, car vous n'aurez plus vraiment le goût de sucré mélangé au goût de la pâte à dents.

ÉTEIGNEZ LA TÉLÉVISION

Lorsque vous regardez la télé, vous n'êtes pas à l'affût de votre faim, ce qui vous fait manger davantage. De plus, ça vous expose à toutes les publicités de bouffe, ça vous rend associable puisque vous ne parlez avec personne. Ça veut donc dire que vous mangez plus rapidement. Encore une fois, le corps n'a pas le temps de bien comprendre la quantité de nourriture qu'il a ingérée et finalement, vous ne profitez pas du goût de vos aliments. Pour les visuels, je dirais que vous manquez tout le plaisir de voir une assiette bien montée.

FAITES CUIRE VOS SPAGHETTIS UN PEU MOINS

Les pâtes qui sont al dente, ce qui veut dire «qui croquent sous la dent», ont un indice glycémique moins élevé que celles qui sont plus cuites. Ce qui veut dire que le sucre entre plus rapidement dans le sang.

MASTIQUEZ

Ça aide à préparer votre corps pour la digestion, ça donne le temps à votre corps de bien savoir la quantité de nourriture qu'il a mangée et ça vous aide à arrêter de manger au bout du compte. Une étude a été faite sur des gens qui masticquaient des aliments et ensuite les jetaient sans les manger. Après 90 minutes, ces gens avaient la même faim que ceux qui avaient mangé. La mastication envoie un signal au cerveau que le corps est en train de se nourrir. De plus, d'autres études dans le même sens ont démontré que si on goûte à des aliments, sans les mastiquer, et qu'ensuite on les recrache, la faim diminue aussi. Finalement, la mastication a pour effet de libérer les agents anticancéreux de certaines familles de légumes, les crucifères, qui ne seraient pas autrement libres.

MANGEZ DES ALIMENTS CROQUANTS

Cela vous permettra de mastiquer davantage, les sucres seront libérés moins rapidement dans le sang, les fibres seront plus intactes, ce qui ralentira la digestion et les enzymes digestives et les vitamines seront plus disponibles.

Sept facteurs vous font trop manger, tant de choses sont pensées pour toujours vous mettre l'eau à la bouche, vous amener à vouloir goûter à de petites bouchées ou à vouloir essayer un nouveau petit cupcake aux couleurs vives. Ce n'est pas du tout facile de tout simplement éviter tous les pièges qui vous entourent. Même pour ceux qui le savent, ils doivent sans cesse se parler, chaque jour, pour ne pas tomber dans le panneau ! Bref, voici quelques petits trucs pour bien vous sentir rassasié.

MANGEZ LORSQUE VOTRE VENTRE GARGOUILLE

La satiété est un signal qui est régi de façon complexe. Le tube digestif envoie des messages au cerveau qui renvoie pour lui dire de manger. Mais lorsque vous attendez trop avant de manger, vous pouvez diminuer son efficacité et son mécanisme si précis.

ATTENDEZ 5-10 MINUTES AVANT DE

MANGER VOTRE DESSERT

Laissez à votre corps le temps de bien savoir s'il a trop mangé ou non.

MANGEZ MOINS ET PLUS SOUVENT

Ça va vous aider à ne pas tomber en état d'hypoglycémie, ça vous permettra de ne jamais avoir faim et vous ne perdrez pas d'énergie puisque vous êtes trop «plein» après avoir mangé. C'est une très bonne approche lorsque vous devez vous concentrer au travail.

MANGEZ PROTÉINÉ

Le signal de satiété est plus grand et l'effet thermique des aliments permet de dépenser 25% plus d'énergie à la digestion des protéines.

COMMENCEZ VOTRE REPAS PAR UNE SOUPE OU UN POTAGE

Ça vous permettra de manger davantage de légumes, prendre plus de temps pour manger, donner le temps à votre corps de se préparer pour digérer, et en plus, vous mangerez moins du reste de l'assiette, qui est souvent composé de féculents.

BROSSEZ-VOUS LES DENTS AVANT LE

Crevasses aux mains

Les crevasses aux mains sont souvent douloureuses et difficiles à soigner. Voici une préparation qui vous aidera à retrouver des mains douces : dans un bol, mélangez deux cuillères à soupe d'huile d'olive et deux cuillères d'argile en poudre. Ajoutez une cuillère d'eau. Mélangez et appliquez cette pâte sur les crevasses. Laissez reposer pendant environ une demi-heure puis rincez à l'eau. Appliquée une fois par semaine, cette préparation vous aidera à retrouver de jolies mains.



Cuire, conserver et congeler Urai-faux

Cuire, conserver ou congeler, il existe des règles à respecter pour ne pas altérer les aliments, et préserver leurs nutriments, ou encore pour éviter tout risque d'intoxication alimentaire. Avez-vous les bons réflexes ?

La congélation d'un aliment limite le développement des germes

Urai. La congélation ne détruit pas forcément les germes présents dans les aliments. En revanche, elle stoppe leur multiplication.

La décongélation à température ambiante est déconseillée

Urai. Les microbes se développent à température ambiante et au-delà, il est recommandé de décongeler les aliments en les plaçant au réfrigérateur (ou au micro-ondes). Sinon, les cuisiner immédiatement sans les décongeler au préalable.

La meilleure façon de cuire les légumes est dans un grand volume d'eau bouillante

Faux. A moins d'utiliser l'eau de cuisson. Lors de



la cuisson, une partie des vitamines et des minéraux se retrouvent dans l'eau et sont ainsi perdues. Il est donc recommandé de cuire les légumes frais à la vapeur.

Une mayonnaise se conserve au réfrigérateur 2 jours maximum

Urai. Idéalement, finissez votre mayonnaise faite maison le lendemain, et ce, à condition qu'elle ne soit pas restée durant de longues heures sur la table et, à plus forte raison, s'il fait chaud.

On doit blanchir les légumes frais avant de les congeler

Urai. Plonger les légumes frais dans de l'eau bouillante pendant

quelques minutes permet d'inactiver des enzymes, susceptibles de modifier le goût lors de la congélation.

Une soupe maison que vous congelez vous-même doit être mangée dans les 6 mois.

Faux. La durée de vie d'une soupe maison que vous conservez au congélateur est de 3 mois.

On limite les risques d'intoxication alimentaire en cuisant à cœur les viandes

Urai. Escherichia coli, salmonelles, sont des bactéries responsables d'intoxications alimentaires et susceptibles de se développer sur les viandes notamment.

On limite les risques en cuisant à cœur les viandes et surtout la viande hachée.

Plus on cuit longtemps les légumes, meilleurs ils sont

Faux. La cuisson détruit une partie des vitamines. La consigne est donc de les cuire le moins longtemps possible et de préférence avec leur peau, une partie riche en vitamines, et après les avoir bien lavés sous l'eau courante.

Charlotte parfumée

30 biscuits à la cuillère, 200 g de sucre, 200 g de beurre, 2 œufs, 25 cl de lait, 2 tasses de café très fort, extrait de café, 100 g de chocolat noir, crème chantilly

Dans un saladier, mettre 150 g de beurre coupé en petits morceaux. Le travailler en crème, à l'aide d'une spatule en bois, tout en incorporant 150 g de sucre. Battre les œufs avec le reste de sucre. Faire bouillir le lait. Hors du feu, incorporer le mélange œufs/sucre en battant énergiquement. Remettre sur le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère. Verser alors cette préparation sur le beurre et mélanger soigneusement. Ajouter ensuite 1 tasse de café et quelques gouttes d'extrait de café sans cesser de remuer avec une spatule. Mettre les biscuits à la cuillère dans le fond d'un moule à charlotte en les recoupant, si nécessaire. Puis, les disposer le long des parois du moule, de façon à recouvrir entièrement celles-ci. A l'aide d'une louche, remplir le moule avec la crème au café. Recouvrir ensuite d'une couche de biscuits à la cuillère et placer le moule au réfrigérateur. Laisser reposer le tout pendant 24 heures au minimum. Casser le chocolat dans une casserole, placer sur le feu et verser le café restant. Ajouter le reste de beurre et bien remuer avec une cuillère. Napper la charlotte glacée de sauce au chocolat chaude. Décorer de crème chantilly.

