

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. Battre ensemble le lait et les œufs dans un pot et verser dans le puits, en fouettant pour former une pâte bien lisse. Incorporez les bananes et le beurre fondu. Faites chauffer une poêle et la beurrer ou l'huiler légèrement. Versez une demi-tasse de pâte dans la poêle et faire cuire le pancake, jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retournez délicatement le pancake et faire cuire l'autre côté. Disposez sur une assiette et recouvrir d'un torchon pour garder au chaud pendant la cuisson des autres pancakes. Saupoudrez de sucre glace et servir avec une salade de fruits frais.

SANTÉ

Perte de poids : attention, pas de pilule miracle

Perdre du poids d'un coup de baguette magique, on en rêve tous, mais le prix à payer s'avère souvent bien plus élevé que les efforts qu'il faut consentir pour y arriver sans pilule miracle.

La perte de poids est de très mauvaise qualité :

Les hormones thyroïdiennes vont faire fondre plus de muscle que de graisse et la reprise de poids sera automatique dès l'arrêt du traitement. Si vous envisagez de perdre vos quelques kilos superflus, méfiez-vous de toutes les pilules miracles et autres méthodes qui vous promettent de mincir sans effort. Rééquilibrer son alimentation et pratiquer une activité physique restent incontournables. Et les traitements et pilules soi-

disant miracles ne sont pas les seuls dont il faut se méfier. Ainsi des régimes totalement farfelus, avec des baisses de calories trop importantes ou des risques de carence, peuvent aussi menacer votre santé. Et dans tous les cas, un suivi médical reste très important.

Une perte de poids durable, c'est d'abord un objectif raisonnable, du temps devant soi, et un changement de ses habitudes alimentaires comme de son rapport psycho-affectif à la nourriture. Plutôt que de mettre votre corps en surrégime avec des molécules chimiques, nous vous proposons de mieux l'écouter, de lui réapprendre



Photos : DR

à manger selon ses envies et ses besoins et de le remettre en mouvement. Dans un programme minceur, la démarche est tout aussi importante que le résultat sur la balance : il s'agit de se recentrer sur soi, de renouer le contact avec ses sensations et ses émotions, de reconstruire petit à petit une nouvelle image de soi, positive et épanouie. La perte de poids n'est pas un objectif, c'est

une conséquence de ce nouveau rapport aimant et respectueux à soi-même.

TRUCS ET ASTUCES

La carotte est riche en bêta-carotène



Prendre un verre de jus de carotte chaque matin redonnera éclat et santé à votre teint et vous redynamisera.

Éliminer une poussière dans l'œil



Eplucher, couper un oignon et laissez couler vos larmes, jusqu'à ce que la poussière soit entraînée avec elles.

Contre le rhume

Préparez une tisane à base de citron, de miel et de clous de girofle.

Effacer les traces de déodorant

Vous avez déjà essayé d'enlever une trace de déodorant laissée en enfilaient votre chemise ? Difficile, sinon impossible ! Eh bien, il suffit de frotter la tache en utilisant un bas de nylon et le tour est joué.

Exercice relaxant

Pressez une grosse pince à plusieurs reprises pour fortifier votre prise et relâcher votre tension.

BON À SAVOIR

Opter pour les bonnes graisses !



Certaines graisses présentes dans notre alimentation sont de véritables poisons pour nos artères ! Hypertension, cholestérol, diabète... Elles

augmentent leur survenue et multiplient le risque d'accidents cardiovasculaires ! Graisses à éviter : les graisses saturées ! On les trouve essentiellement

dans la viande, les œufs, les produits laitiers (fromage, beurre, crème fraîche), et les pâtisseries. Pis encore, les graisses trans ! Beaucoup plus toxiques pour les artères, elles sont notamment présentes dans les biscuits et pâtisseries industrielles.

Graisses à favoriser : les graisses polyinsaturées (ou oméga 3 et oméga 6) et mono-insaturées (ou oméga 9) présentes dans les poissons gras ou les fruits oléagineux.

A fond la forme avec la banane !



Pour remédier à un coup de pompe, la banane est un puissant reconstituant. En consommer le matin vers 11h donne un excellent coup de fouet. Et, en y ajoutant une cuillerée de miel, vous serez rapidement en pleine forme.

Beignets de pommes de terre

- 1 Kg de pommes de terre
- 1 c.c. de piment doux
- 1 c.c. de cumin
- 3 gousses d'ail pilées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de coriandre hachée
- 1 pincée de safran colorant
- 4 œufs
- 3 c. à s. de farine
- Sel
- De l'huile de friture



Faites cuire les pommes de terre dans l'eau salée pendant 15 à 20 min. Epluchez-les une fois qu'elles sont complètement refroidies puis transférez dans un grand saladier et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez-y les épices, le sel, la coriandre, l'huile d'olive, l'ail, le colorant et les œufs battus. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Prélevez à la cuillère des quenelles de pomme de terre, roulez-les dans la farine et faites frire dans un bain d'huile bouillant.

DENTS BIEN ALIGNÉES

Ça se prépare chez le bébé

On sait maintenant que l'on peut mieux éviter le port d'un appareil orthopédique, si fréquent chez les jeunes ados. Avis aux parents.

Préférez le sein au biberon

Les bienfaits du lait maternel sur le renforcement des défenses immunitaires du nouveau-né, sur son rôle dans la digestion et dans la prévention de certains problèmes intestinaux ne sont plus à démontrer. Mais sait-on que l'allaitement a d'autres atouts ? Effectivement, il participe au développement de la mâchoire du nourrisson qui est toute petite à la naissance et qui grandit plus particulièrement au cours de la première année, d'où l'importance de la stimuler. Tétez le sein de sa mère pour se nourrir demande au tout-petit un gros effort, car le sein est ferme et la succion difficile. Il est obligé de « jeter » sa mâchoire en avant,



ce qui participe à sa stimulation. La tétine en caoutchouc d'un biberon est molle, et le débit du lait plus rapide. Il requiert donc nettement moins d'effort. Lorsque les bébés s'endorment sur le sein de leur maman, ce n'est donc pas seulement parce qu'ils sont repus, mais aussi parce qu'ils sont fatigués d'avoir travaillé leur mâchoire.