

Calories cachées : évitez-les !

De nombreux aliments que l'on consomme régulièrement ne paraissent pas spécialement caloriques, riches en sucres ou en gras. Pourtant, certains 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 savez-vous qu'une salade César contient en moyenne 600 kcal et 36 g de gras, alors qu'un pavé de bœuf accompagné de légumes contient en moyenne 350 kcal ? 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 kcal contre 251 kcal



Photos : DR

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 hamburger. 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 hamburger (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 kcal. 1 banane contient 120 kcal, autant qu'une crêpe au sucre. Les fruits secs, riches en 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 matière de kilocalories. En effet, pour 100 g de céréales dit minceur au chocolat qui contiennent 386 kcal contre 382 kcal pour 100 g de céréales en forme de pétales de chocolat pour enfants.

Beignets à la crème

Pour la pâte : 250 g de farine, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 œuf, 3 c. à café de levure de boulanger, 1 pincée de sel.

Pour la crème pâtissière : 1/2 litre de lait bouillant, 175 g de sucre, 60 g de farine, 15 g de beurre, 4 œufs, 1 paquet de sucre vanillé, 1 pincée de sel



Dans une terrine, disposez la farine en fontaine. Ajoutez l'huile, l'œuf, la levure et une pincée de sel. Sablez et mouillez, peu à peu, avec le lait jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Laissez reposer pendant 1/2 heure. Entre-temps, mettez dans une casserole à fond épais le sucre, le beurre, les œufs et le sel. Travaillez à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule. Ajoutez le lait bouillant et la vanille. Mélangez et mettez la casserole sur le feu. Laissez bouillir pendant quelques minutes, sans cesser de remuer pour ne pas laisser la crème coller au fond de la casserole. Versez dans une terrine et remuez la crème à mesure qu'elle refroidit. Pétrissez la pâte pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne légère. Confectionnez des petits boudins de la forme des éclairs. Laissez reposer pendant 5 minutes. Versez l'huile dans une poêle. Diminuez le feu dès que l'huile est chaude. Plongez les beignets, un à un, en prenant soin de les imbiber d'huile. Retirez de la poêle et laissez égoutter. Une fois les beignets refroidis, coupez-les dans le sens de la longueur et remplissez de crème pâtissière. Saupoudrez de sucre cristallisé.

Ail confit

30 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre

- 1- Faites revenir les gousses dans l'huile pendant 5 minutes.
- 2- Placez-les dans un carré de papier sulfurisé et faites confire au four th 4 pendant 20 minutes.
- 3- Ôtez la peau, versez dans un bol, salez et poivrez.
- 4- Servez cet assaisonnement avec une volaille grillée.



Feuilletés au poulet

Des feuilles de diouls, 2 œufs battus

Pour la farce : Poulet désossé, 100 g riz, 1 œuf, 1 bouquet de persil, des feuilles de menthe, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe de poivre.

Pour la sauce : 3 cuillères à soupe d'huile, 1 bouquet de coriandre, 1 bouquet de menthe, 1 cuillère à café de piment doux, 1/2 cuillère à café de piment fort, 1/2 cuillère à café de cumin en poudre, 1/2 cuillère à café de sel, de l'huile pour la friture



Dans une cocotte, faites cuire le poulet désossé 20 minutes à feu moyen. Faire bouillir le riz 5 minutes dans de l'eau. Egouttez-le. Lavez et hachez le persil et la menthe. Hachez grossièrement la chair de poulet, le riz, les fines herbes, l'œuf, le poivre et le sel. Remplir les feuilles de diouls comme pour des boureks classiques.

Préparez la sauce avec l'huile, la menthe et la coriandre hachées, le piment, le cumin et le sel. Dressez les feuilletés sur un lit de feuilles de salade verte, présentez la sauce à part.

Migraine ou mal de tête ? Sachez faire la différence

Les maux de tête les plus courants sont ceux de tension, les algies vasculaires de la face et les migraines. Voici une description des types de maux de tête qui vous aidera à faire la différence : **Mal de tête de tension** : les maux de tête de tension sont les plus courants. Ils se produisent habituellement de façon occasionnelle, mais ils peuvent devenir chroniques et se produire plus souvent. Ces maux de tête affectent autant les hommes que les femmes, et même les enfants.

Migraine : Les migraines sont des maux de tête récurrents, accompagnés de nausées, de vomissements et de sensibilité à la lumière, au bruit et aux



odeurs. Les femmes souffrent trois fois plus de migraines que les hommes, et ces maux de tête affectent surtout les adultes âgés de 20 à 50 ans. Les migraines ont toutefois tendance à

diminuer avec les années et deviennent moins douloureuses. Les analgésiques pour les migraines peuvent être employés pour traiter la douleur associée aux migraines légères à modérées car il y a peu de risque d'interaction médicamenteuse. Si vous êtes sujet aux maux de tête, il est important de surveiller les facteurs déclencheurs, comme le stress, une mauvaise alimentation et le manque de sommeil. Le stress qui accompagne les problèmes financiers peuvent affecter l'organisme. Il est donc important de veiller sur sa santé durant ces périodes difficiles. Consultez votre médecin si vous avez constamment des maux de tête ou si leur gravité ou leur fréquence augmente.

TRUCS ET ASTUCES

Assainir la peau du visage



Pour assainir la peau du visage et effectuer un gommage pas cher : humidifier le visage et effectuer des mouvements

circulaires et non appuyés avec du bicarbonate de soude, et ce, une fois par semaine. Garantie d'un grain de peau affiné et d'une peau saine, mais allez-y doucement et pas trop longtemps (comme pour un gommage). Si vous avez une peau mixte à grasse et que vous avez tendance à avoir des boutons, n'utilisez pas de gommage et nettoyez quotidiennement à «grains». En effet, ceux-ci stimulent les boutons quand

vous frottez et les font donc sortir et déplacent les bactéries ailleurs sur le visage... N'oubliez pas de toujours faire un masque après le gommage !

Soigner 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 blancs mais le lendemain ils seront super !



L'huile d'amande douce

Pour soigner les griffures, les petits bobos sur le visage des enfants, je mets de l'huile d'amande douce. Ça guérit rapidement.