RÉGIME

Ces aliments ne sont pas forcément vos ennemis

En matière de nutrition, les conseils les plus courants consistent à vous interdire purement et simplement certains aliments. Mais en réalité, tout est une question d'équilibre. Alors détendez-vous et suivez plutôt ces quelques conseils pour profiter sans excès de ces petites gourmandises.

Photos : DR

Les pommes de terre

On les consomme trop souvent sous forme de frites et accompagnées de viandes en sauce ou de hamburgers bien gras. Mais au naturel, ou simplement rôties avec un peu d'ail et d'huile d'olive, les pommes de terre sont bien plus diététiques qu'on le croit. Elles sont pleines de vitamine C et B6, et leur peau est riche en fibres.

Le beurre

En petite quantité, le beurre n'a rien de mauvais. En tout cas, il est bien moins nocif pour votre cholestérol que la margarine, par exemple. Et même s'il est plus riche en graisses saturées, sachez que des études récentes ont mis en doute le rapport entre ces graisses et les maladies cardiovasculaires. Alors ne culpabilisez plus si vous vous jetez sur votre petite portion de beurre en attendant votre plat au restaurant !

Le sucre

C'est la bête noire de toutes celles (et ceux !) qui font un régime. Pourtant, le sucre est le carburant essentiel de notre organisme, du cerveau aux muscles. Alors si votre régime alimentaire est globalement sain, vous n'avez absolument pas à culpabiliser si vous buvez votre café sucré, par exemple. En revanche, faites attention aux desserts et réservez-les pour les grandes occasions.

La pizza

Une pizza de temps à autre ne vous tuera pas, et ça tombe bien, parce que c'est tout simplement irrésistible ! Mais surtout, soyez raisonnable : optez pour les pizzas italiennes à pâte fine, et pour les recettes riches en légumes. Et partagez votre pizza avec une amie !

Les féculents

Tant que vous consommez des céréales complètes (pain, pâtes, riz, etc.), les féculents peuvent faire partie intégrante de votre régime. Tout ce qui est complet (par opposition aux produits raffinés : pain blanc, pâtes classiques, riz blanc, etc.) est riche en fibres et en nutriments indispensables pour maintenir l'équilibre de votre appareil digestif. Votre système immunitaire ne s'en portera que mieux, vous éviterez les ballonnements et vous réduirez même vos risques de développer une maladie cardiovasculaire, un cancer ou un diabète.

Le fromage

De nombreuses études récentes suggèrent qu'une combinaison de produits laitiers normaux et écrémés, parmi lesquels le fromage, pouvait réduire votre tension, équilibrer votre glycémie, vous aider à garder la ligne et même prolonger votre vie. Et n'oubliez pas que, en diététique particulièrement, tout est une question d'équilibre : on paye toujours ses excès, mais aussi ses carences !

Cornets aux corn flakes

Pour 8 personnes
La farce : 750 g de corn flakes, 2 cuillerées à soupe de lait condensé sucré, 100 g de chocolat noir. La pâte : 200 g de crème fraîche, la farine selon le mélange

La farce : Hachez les corn flakes grossièrement. Cassez le chocolat en petits morceaux et les faites-le fondre au bain-marie à feu très doux jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Mettez dans un saladier les corn flakes hachés, ajoutez le lait condensé sucré et rassemblez le mélange avec le chocolat fondu, mélangez bien à la cuillère en bois pour obtenir une préparation homogène.

La pâte : Travaillez bien la crème fraîche dans une jatte, ajoutez la farine tamisée peu à peu jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et malaxez énergiquement avec les paumes de la main pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit souple et lisse, roulez-la en forme de boule et réservez-la dans un papier film au réfrigérateur. Etalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné et découpez-la en rectangles fins à l'aide d'un coupe pâte dentelé de 20 cm de long et 1,5 cm de large. Beurrez vos petits moules de cornet et couvrez-les avec les rectangles fins, disposez-les au fur et à mesure sur une tôle huilée. Faites cuire dans un four chaud à 200C°, laissez cuire jusqu'à atteindre une belle teinte dorée, démoulez-les chauds. Remplissez les cornets avec la farce. Disposez-les sur un plat.

Tortilla aux merguez et poivrons

3 grosses pommes de terre, 1 gros poivron rouge, 1 gros poivron vert, persil, 4 merguez, 6 œufs, 20 g de beurre, 1 c. à s. d'huile, 1/2 c. à c. de paprika doux ou fort, sel, poivre

Faites cuire les pommes de terre épluchées dans l'eau salée 10 min. 2 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les poivrons épépinés et coupés en dés pour les faire blanchir. Egouttez les légumes et couper les pommes de terre en rondelles. Hachez le persil finement, et coupez les merguez en petits morceaux. Battez les œufs et assaisonnez-les avec le sel, le poivre et le paprika. Faites revenir les merguez dans une poêle bien chaude . Une fois cuites, réservez-les et dans la poêle faites chauffer le beurre et l'huile. Faites revenir les légumes 3 mn. Ajoutez les merguez, le persil et versez les œufs équitablement sur le tout. Cuisez 10 min à feu très doux. Retournez la tortilla et faites-la cuire encore 5 min pour qu'elle soit bien prise. Laisser refroidir, couper la tortilla en petits carrés et servir tiède.

QUESTION

Le citron atténue-t-il les taches brunes de la peau ?

VRAI. Si son action blanchissante sur les ongles n'est pas certaine, son effet sur les petites tâches brunes des mains est avéré ! Les acides contenus dans le citron ont un effet exfoliant et aident à réguler la pigmentation localement. Sans les effacer, le citron atténuera et éclaircira les taches.
Frottez quotidiennement une rondelle de citron bio et bien mûr sur les taches. Les résultats seront visibles au bout de trois à quatre semaines.
Mais attention aux irritations sur les peaux fragiles et sèches ! Si votre peau est irritée, passez à une utilisation un jour sur deux

Zoom sur l'huile de carotte : effet bonne mine

La carotte rend aimable mais pas seulement ! L'huile de carotte a également de nombreuses vertus

Trop forte la carotte !

Riche en vitamine A et en bétacarotène, l'huile naturelle de carotte aide surtout à préparer votre peau au soleil et la renforce contre l'action des rayons ultra-violets. Elle a aussi le pouvoir de conserver le bronzage et peut donc tout à fait convenir comme crème après solaire. On l'adopte en été évidemment mais en hiver, elle donne un effet bonne mine : quelques gouttes dans votre crème de jour et le tour est joué !

Nettoyer sa machine à laver

Si vous commencez à douter de la propreté de votre machine à laver, voici l'astuce : insérez 2 tasses de vinaigre blanc dans le bac à lessive et laissez tourner votre machine pendant une heure (cycle long). Une fois terminé, répétez le cycle de lavage une nouvelle fois. Si les surfaces intérieures ou le tambour sont sales, prenez une éponge que vous allez imbiber de vinaigre et nettoyez. Grâce à son acidité, le vinaigre blanc possède des propriétés anticalcaires puissantes. En outre, c'est un désinfectant, détachant et désodorisant très efficace. Faites également passer votre éponge sur les couvercles, les boutons et les fentes de votre machine à laver, elle redeviendra propre comme neuve.

ASTUCE

Faire des crêpes sans être enfumé

L'inconvénient quand on fait des crêpes, c'est que bien souvent la fumée envahit la cuisine. Pour éviter ce désagrément, il suffit d'utiliser un vieux truc qui sert aussi à lutter contre la fumée des cigarettes : allumer une bougie, tout simplement.