

RÉGIME

Quelques astuces pour faire pencher la balance du bon côté

Nous le savons tous, pour maigrir, il faut manger moins gras, moins sucré, moins de viande mais plus de fruits et légumes et ne pas grignoter. Plus facile à dire qu'à mettre en pratique.

Alors, si vos efforts sont sans succès, changez de tactique et modifiez vos habitudes alimentaires. Les grandes règles sont connues de tous, mais leur mise en pratique reste difficile. Pour vous y aider, voici quelques astuces et nouvelles habitudes à prendre qui vous aideront à récompenser vos efforts.

ASSAISONNEZ LES LÉGUMES ET LE POISSON !

Manger plus de légumes ne signifie pas forcément qu'ils soient cuits à l'eau et consommés nature. Certes, ils ne doivent pas non plus baigner dans l'huile ou le beurre. Entre les deux, vous pouvez les cuisiner en poêlées, purées, salades composées, gratins, etc. De même, vous pouvez les rendre savoureux en ajoutant des épices, des herbes, du vinaigre balsamique, une sauce au yaourt, etc. De la même façon, si on recommande de manger du poisson deux fois par semaine, variez la façon de le

cuisiner. Il n'y a pas que le poisson au court-bouillon (papillote, grill...) et n'hésitez pas à l'assaisonner selon vos goûts (moutarde à l'ancienne, citron, curry...).

UTILISEZ LES BONNES MATIÈRES GRASSES

Videz vos placards et frigo pour ne conserver que l'huile d'olive, de colza et de noix, et si nécessaire, une margarine végétale. Elles peuvent servir pour l'assaisonnement et la cuisson.

NE FAITES PAS DES COURSES 100% «LIGHT»

Recourir aux laitages, fromages, gâteaux et autres biscuits allégés est une bonne idée, à condition de les intégrer progressivement dans vos habitudes alimentaires et de ne pas en abuser. Le piège est de manger deux yaourts allégés à la place d'un normal. Ce n'est pas parce que c'est «light» qu'il faut doubler les doses !

NE VOUS AFFAMEZ PAS ET PRÉPAREZ LE MENU !

Pensez que vous allez vous contenter d'un yaourt et d'une compote au déjeuner est illusoire. Au mieux, vous viderez le frigo en rentrant le



soir chez vous, au pire, vous commencez à grignoter en début d'après-midi. A noter qu'il est préférable de

composer son déjeuner à l'avance. De cette façon vos choix (ou intentions) seront moins guidés par votre faim.

VOUS ÊTES TOUT LE TEMPS FATIGUÉE ?**Essayez les amandes trempées**

Les amandes sont très riches en nutriments essentiels, et le fait de les faire tremper débloque tout leur potentiel nutritif. Le trempage (pendant au moins huit heures) augmente le taux de vitamines tout en éliminant les inhibiteurs enzymatiques qui ralentissent la digestion. Après le trempage, n'hésitez pas à les déshydrater complètement en les laissant sécher.

BON À SAVOIR

A forte dose, la vitamine A peut être toxique



La vitamine A, que l'on trouve sous forme de rétinol dans les aliments d'origine animale (foie, huile de poisson) ou de bêta-carotène dans les végétaux (tomate, choux, carottes...), joue un rôle important dans le maintien des tissus sains et d'un bon système immunitaire. Ses propriétés anti-oxydantes en font également un rempart contre les radicaux libres. Si vous consommez régulièrement du foie, des légumes assaisonnés ou cuits, une supplémentation en vitamine A n'est

généralement pas nécessaire ; en cas de régime pauvre en graisses, d'une forte consommation de tabac, d'une infection, des compléments peuvent s'avérer utiles. Attention cependant, la vitamine A qui s'accumule dans le foie peut s'avérer toxique à forte dose. Un excès de vitamine A se traduit par des troubles cutanés, une sécheresse de la peau, une chute de cheveux, mais aussi des migraines, des nausées, et, plus grave, des troubles digestifs et hépatiques.

Chien de mer en sauce

Tranches de chien de mer, 1 tête d'ail, 1 c. à c. de cumin, 1 c. à c. de poivre rouge, 1 c. à c. de concentré de tomates, 1 c. à c. de sel, 1 branche de thym, 2 feuilles de laurier, 1 grand verre d'eau tiède, 3 c. à c. d'huile



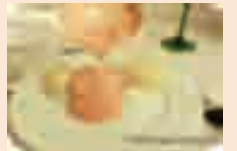
Dans une petite marmite sur feu doux mettre l'huile et les tranches de chien de mer puis laisser revenir pendant 5 min. Ajouter l'ail râpé, le cumin, le sel, le poivre rouge, le concentré de tomates, le thym, le laurier et l'eau tiède et laisser mijoter pendant 20 min.

Photos : DR

Trucs et astuces

Sauces

Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais. Pour épaissir une sauce à la dernière minute, mélanger une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et remuez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

**Soufflé**

Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

**Tarte**

Pour que les jus de fruits ne détremper pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre avant d'y ranger les fruits crus.

**Tomates**

Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

Biscuits au beurre fourrés à la confiture

3/4 tasse de beurre ramolli, 1/2 tasse de sucre, 2 jaunes d'œufs, 3/4 de tasse de farine, 1/2 tasse de confiture, saveur de votre choix



Préchauffez le four à 190°C. Dans un bol moyen, battre ensemble le beurre, le sucre et les jaunes d'œufs. Incorporez la farine doucement jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme. Roulez la pâte en boules de 1 pouce. (Si la pâte est trop molle, réfrigérez pendant 15 à 20 minutes). Placez les boules à intervalle de 2 pouces sur une plaque à biscuits non graissée. Utilisez votre doigt ou un instrument de taille semblable pour faire un trou au centre de chaque biscuit. Remplissez le trou avec 1/2 c. à thé de confiture. Faites cuire au four pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés en dessous. Enlevez de la plaque à biscuits pour les laisser refroidir sur des grilles.

LA BETTERAVE

La betterave et l'un des légumes les plus antioxydants. Sa belle couleur rouge n'est pas seulement un danger pour le bout des doigts qu'elle colore sans pitié, mais aussi un indice des précieux antioxydants qu'elle contient. Elle est en particulier l'un des rares légumes qui nous offrent la bétacyanine : certaines études ont pointé une capacité à lutter contre le cancer pour ce nutriment.

Comment la manger

La betterave est communément dégustée en salade. Mixez-la avec du fromage de chèvre pour faire un dip original en entrée.

