

NUTRIMENT

Des conseils pour cuisiner plus sainement !



Photos : DR

Les plats à gratin en céramique

Fabriqués à partir de matières telles que l'argile ou les silicates, ces plats supportent mal des températures très élevées. En effet, plusieurs études ont démontré qu'on pouvait retrouver ces matières dans nos gratins, surtout si on cuisine des légumes acides.

Les ustensiles en cuivre

Malgré le fait que ce matériau permette une cuisson très homogène, les casseroles en cuivre ne sont pas recommandées pour cuisiner. Le cuivre est un métal qui s'oxyde très facilement. Le résultat de cette oxydation est le vert-de-gris, qui est un poison.

Les cocottes en fonte

Cet ancien matériau est un alliage de fer et de carbone. Le fer est un élément susceptible de migrer dans la nourriture. Ce qui ne présente pas de danger. La fonte présente cependant un inconvénient : plus un ustensile de cuisson est rugueux, plus son nettoyage est difficile et devient donc approximatif. En effet, de petites particules alimentaires peuvent se loger dans des microfissures qui sont alors le lit de micro-organismes pathogènes sur les parois. C'est notamment le cas des cocottes en fonte brute. Comme le fer, la fonte brute peut également rouiller. Pour toutes ces raisons, il vaut donc mieux préférer des instruments en fonte émaillée, qui présente toutes les qualités de la fonte sans ses inconvénients. Proche du verre, l'émail qui tapisse l'intérieur des instruments de cuisson empêche le fer de migrer, donc de rouiller, et permet d'être nettoyé facilement.

Pour manger sainement, il ne suffit pas de choisir de bons produits. Il faut aussi savoir les préparer dans les règles de l'art culinaire et... diététique.

Les casseroles en étain

Ces récipients doivent être strictement réservés à la décoration de la maison. Car ils contiennent un certain pourcentage de plomb, dont une partie s'échappe durant la cuisson.

FORME

Jambes lourdes

Les troubles de la circulation veineuse : quelles en sont les causes ?

En général, elles sont liées à trois facteurs :

- La défaillance progressive des valves qui va entraîner des problèmes de reflux veineux. Le sang va stagner au niveau des jambes et entraîner la formation de dilatations fines (petites lignes rouges sur la peau) ou de varices (dilatation permanente de la veine) ;
- le cycle hormonal de la femme et ses variations qui abîment les parois des veines ;
- la constipation qui provoque une augmentation de la pression abdominale qui vient contrarier la «circulation de retour».

Comment ces troubles se manifestent-ils ?

Par des douleurs dans les jambes qui peuvent même parfois gêner le sommeil, une

impression de jambes lourdes, des chevilles gonflées, notamment le soir (œdème), des picotements dans les jambes également appelés des «impatiences», des fourmillements, des rougeurs... Les varices et les varicosités sont les premiers signes «visibles» de l'insuffisance veineuse, mais, en général, elles apparaissent lorsqu'elle est déjà installée.



Rissoles aux pommes de terre

Préparation: 30 minutes + 1 heure de réfrigération, cuisson 12 minutes.
Pour 30 bouchées : 1 grosse pomme de terre pelée, 1 gros oignon, 400 g de bœuf haché, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 1 cuil. à soupe de concentré de tomates, 1 œuf légèrement battu, 50 g de chapelure, 1 cuil. à café d'origan, 1/3 de bol de persil haché, 1/2 cuil. à café de poivre blanc moulu, sel, 60 g de farine, 1/2 verre d'huile d'olive.



Râper la pomme de terre et l'oignon dans un saladier. Ajouter le hachis de bœuf, le vinaigre, le concentré de tomates, l'œuf, la chapelure, l'origan, le persil, le poivre et le sel. Bien mélanger en pétrissant. Couvrir d'un film alimentaire, laisser une heure au réfrigérateur. Prélever la préparation par cuillerées et former des boulettes, les rouler légèrement dans la farine. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Par petites quantités, faire rissoler les boulettes, environ 3 minutes de chaque côté. Elles doivent être bien cuites au centre. Les retirer à la pince ou à l'écumoire, les égoutter sur du papier absorbant. Garder au chaud. Note : la viande doit être grossièrement hachée afin que la préparation ne soit pas trop collante et difficile à manier. Si c'est le cas, ajouter de la chapelure au mélange.

Flan à la noix de coco (spécial micro-ondes)



Ingédients : 250 g de lait concentré, 25 cl de lait écrémé, 2 œufs, 16 cc de noix râpée, 4 cc de sucre

Recette : Dans un saladier, mettez les œufs. Battez-les avec le sucre et le lait. Ajoutez la noix de coco. Disposez-les dans des ramequins individuels. Faites cuire 15 minutes en position moyenne au four à micro-ondes, en remuant à mi-cuisson. Servez froid.

INFO

La transpiration

La sauge, voilà une plante géniale pour lutter contre les odeurs corporelles.



Logique : Ses feuilles sont composées d'huiles qui neutralisent les terminaisons nerveuses des glandes sudoripares (celles à l'origine de la transpiration). Alors si on a peur de transpirer et de puer des pieds, rien de tel qu'un petit bouquet de sauge dans nos chaussures la nuit, qu'on retire avant de les enfiler.

QUESTION

Où se cache la caféine ?

On trouve de la caféine dans le café, bien sûr, mais aussi, par exemple, dans le thé, le cacao et les noix de cola. La teneur en caféine d'une tasse de café peut varier du simple au double suivant la quantité de café employée et du type de café utilisé. Le robusta, par exemple, contient plus de caféine que l'arabica. Dans le thé, les effets de la caféine sont un peu atténués du fait de la présence des tanins. Laisser infuser le thé longtemps n'augmente d'ailleurs pas sa teneur en caféine mais augmente sa concentration en tanins. La boisson devient plus astringente.



Pour maigrir, manger assise

A table, il y a quelques habitudes à prendre pour éviter de se goinfrer. Il n'est pas toujours conseillé de s'isoler pour manger. Mangez à table avec les membres de votre famille. Ceux qui sont autour de la table peuvent, s'ils n'ont pas de restriction à adopter, ajouter du gras (de l'huile, par exemple) à leur plat, manger plus de pain ou plus de fromage. Il faut ensuite apprendre à manger assise et calmement. Ne faites rien en même temps que manger. Si vous regardez la télé ou lisez, vous ne pourrez pas vous apercevoir de la quantité que vous prenez et mangerez souvent plus qu'il n'en faut. Éloignez le panier à pain et la bouteille d'eau. Même si vous pouvez prendre du pain, en abuser est toujours mauvais. De même est-il déconseillé de boire à table. Ce n'est qu'au bout d'un quart d'heure qu'on commence à ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir faim), alors mangez doucement, et même traînez en mangeant. Faites une pose après chaque bouchée. Si vous craignez de grignoter après le repas, préparez quelques en-cas que vous consommerez lorsque l'envie vous prend : un artichaut cru, des rondelles de carotte tendre, des radis... Dès que vous êtes rassasiée, quittez la table et sachez que vous n'êtes pas obligée de terminer votre assiette si vous éprouvez une sensation de satiété avant.

