

## BIEN-ÊTRE

## Relaxez-vous avant de vous coucher

Chaque soir, accordez-vous un moment de détente afin d'optimiser la qualité de votre sommeil ! Prenez ainsi le temps de vous détendre en pratiquant cet exercice de relaxation.

Position de départ : allongez-vous sur le dos, bras détendus le long du corps.

**Exercice :** Remontez vos mains sur les hanches en expirant. Inspirez. Et en expirant, faites glisser lentement vos bras sur votre corps au-dessus de votre tête. Inspirez et soufflez en revenant à la position de départ.

**Durée :** Pratiquez cet exercice de relaxation pendant 5 à 10 minutes quotidiennement.



Photos : DR

**Résultat :** Tout dépend du temps de relaxation et de votre capacité à faire le vide dans votre esprit. Ainsi, au bout de 3 à 4 séances, votre corps ressentira les bienfaits immédiatement.

**Conseil :** Détendez votre corps au maximum, ne pensez à rien, respirez profondément et pratiquez cet exercice avant de vous coucher et avant de vous lever.

## Fougasse au miel et aux amandes

Pour 6 personnes,  
préparation : 10 min,  
cuisson : 10 à 13 min, temps  
de repos : 1h. Pour 2  
fougasses : farine : 350 g,  
eau chaude : 200 ml, beurre :  
15 g, miel liquide : 2 c. à  
café, amandes hachées  
grillées : 25 g, levure de  
boulanger, sucre : 20 g, sel :  
1 pincée



Préchauffez le four th.7 (210°C). Dans un bol chaud, mélangez la levure, le sel et la farine. Ajoutez ensuite assez d'eau pour former une pâte lisse et souple. Laissez monter la pâte dans un endroit chaud. Lorsqu'elle est bien montée divisez la pâte en deux pièces égales. Farinez deux plaques de cuisson et formez deux larges pains de forme ovale. Dans une casserole, faites fondre le beurre et le miel. Enduisez ensuite les deux fougasses. Saupoudrez le dessus avec les amandes et le sucre. Faites cuire au four pendant 10 à 13 min jusqu'à obtenir une couleur dorée. Laissez refroidir les fougasses sur une grille.

## Régime

On dit «oui» aux petits écarts. C'est bien connu, le stress et la frustration laissent souvent la porte grande ouverte aux grignotages et aux calories inutiles.

Pour éviter de se sentir prisonnière de son régime, on garde le contrôle et on intègre de temps en temps à nos menus minceur un aliment plaisir, ou alors on s'autorise un vrai craquage une fois par semaine.



## Sardines en conserve

Pour 500 g de petites sardines, 150 g d'huile, 150 g de vinaigre, 15 g de sel fin, 20 g de poivre noir en grains, 2 feuilles de laurier, 5 clous de girofle,



Nettoyer les sardines, enlever les têtes, lavez-les, les essuyer. D'autre part, dans une terrine mettre l'huile, le vinaigre, le sel et les épices. Bien mélanger. Disposer dans une casserole par couches superposées les sardines, arroser avec la marinade. Couvrir. Faire chauffer doucement et cuire à feu doux pendant 15 minutes. Retirer le couvercle et continuer à cuire encore 15 minutes. Laisser refroidir dans une terrine. Cette conserve de sardines se garde pendant au moins deux semaines au réfrigérateur.

## Trucs et astuces

## Semoule

Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.



## Soupes et ragoûts trop salés

Pour sauver des soupes ou des ragoûts trop salés, faites-les cuire 15 minutes avec quelques tranches de pomme de terre crue.



## Sel

Ajouter le sel aux préparations à la fin de la cuisson, car il durcit la viande et les légumes secs.

## Tarte au citron

Pour préparer une tarte au citron, utilisez de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.



## Ragoûts

Un oignon piqué de quelques clous de girofle donne une riche saveur aux ragoûts.

## Raisin - Conservation



Pour conserver le raisin dans de bonnes conditions, le glisser dans un sachet en papier et le mettre dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Mieux vaut le sortir du réfrigérateur 1 heure avant de le consommer, car le froid «anesthésie» son goût.

## Ragoût brûlé

Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première casserole. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

## Purée trop claire

Pour épaissir une purée trop claire, saupoudrez-la de lait en poudre et mélangez.

## Vrai/Faux sur les régimes



## L'ananas fait fondre les graisses.

## Faux

Aucun aliment n'a cette propriété... Dommage ! En revanche, de même que la papaye et le kiwi, l'ananas renferme une enzyme protéolytique capable de «pré-digérer» les protéines.

## Le gruyère est le meilleur fromage pour un régime-minceur.

## Faux

C'est au contraire l'un des fromages les plus gras... et les plus caloriques (400 calories aux

100 g) ! Quand on surveille sa ligne, mieux vaut choisir un fromage allégé à 25 ou 30 % M.G. , qui n'apporte en général pas plus de 200 à 250 calories aux 100 g.

## Quand on fait un régime minceur, il faut supprimer le sel.

## Faux

Cela ne sert à rien, sinon à éliminer un peu d'eau au début : on la reprendra (heureusement) dès qu'on salera à nouveau normalement.

On a l'impression de perdre du poids plus vite, mais c'est une illusion : les graisses de réserve sont toujours là ! Et supprimer le sel rend le régime moins facile à suivre.

## Il est plus difficile de perdre du poids quand on a déjà fait de nombreux régimes.

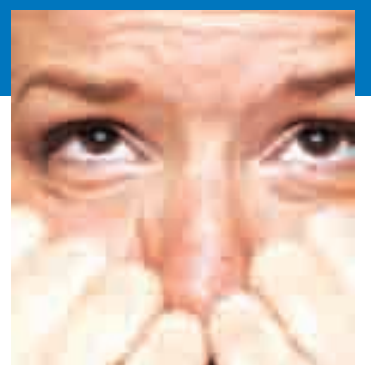
## Vrai

C'est particulièrement difficile quand se sont succédé des phases de perte et de reprise de poids (phénomène «yoyo»). On observe alors une «résistance» de l'organisme au régime, ce qui rend l'amaigrissement beaucoup plus difficile.

## Il faut supprimer les féculents quand on veut maigrir.

## Faux

Ces aliments qui calment bien la faim et qui ne renferment pas de graisses ont, au contraire, toute leur place dans un régime minceur... À condition, bien sûr, d'en contrôler les portions ! Quand on veut perdre du poids, on peut donc continuer à manger du pain, du riz, des pâtes ou des



pommes de terre, mais pas tous à la fois, et évidemment en limitant les quantités consommées.

## La soupe fait perdre du poids.

## Faux

Certes, la soupe de légumes est intéressante dans un régime minceur, car sa densité énergétique est faible : elle apporte peu de calories (25 à 40 aux 100 g, soit 50 à 80 calories par portion) et permet de calmer l'appétit sans risque pour la ligne. Mais manger de la soupe ne fait pas maigrir... pas plus que cela ne fait grandir !