FORME

6 mauvaises habitudes qui vous donnent du ventre

Malgré tous vos efforts, votre ventre est toujours là? Peut-être parce que vous avez l'une de ces sept mauvaises habitudes :

1. Vous mangez dans une grande assiette
Choisissez avec soin l'assiette dans laquelle vous mangez. Si elle est grande, elle vous donnera l'impression d'avoir mangé moins. Si elle est petite, vous vous sentirez rassasié.

2. Vous mangez tard la nuit
Même s'il est vrai que votre corps brûle des calories pendant votre sommeil, le processus n'est pas assez efficace pour que vous vous couchiez immédiatement après avoir mangé. Au contraire, cela provoque une indigestion. Autrement dit, des graisses non brûlées se déposent dans votre corps.

3. Vous mangez quand vous êtes triste, en colère ou irrité
La prochaine fois que vous essaierez de vous calmer avec de la nourriture, souvenez-vous qu'en fait, vous n'avez pas faim, vous êtes bouleversé. Au lieu de manger, buvez un jus de fruit ou de l'eau, ou parlez à un ami.

4. Vous mangez souvent de la nourriture basses calories
Certaines personnes croient que c'est le gras de la nourriture ordinaire qui est responsable des bourrelets. C'est faux. En fait, l'huile d'olive et l'avocat sont très efficaces pour perdre du poids. Quant aux produits basses calories, ils sont bourrés de sucre, donc bannissez-les immédiatement de votre alimentation !

Photos : DR

5. Vous ne dormez pas assez
Les adultes ayant une activité physique doivent dormir 7 à 9 heures par nuit. Une carence en sommeil augmente le taux de cortisol, et donc votre besoin de malbouffe pour vous réconforter.

6. Vous ne consommez pas assez de protéines
Un adulte doit consommer en moyenne 20 à 25 g de protéines à chaque repas, mais cela dépend aussi de votre activité physique et de votre poids. En augmentant votre consommation de protéines, vous équilibrerez votre taux de sucre dans le sang, ce qui stimulera votre métabolisme.

Roulé de dinde aux légumes

Filets de dinde, 1 poivron rouge, 1 carotte, 200 g de champignons en boîte, 10 cl de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé, sel, poivre, piment fort

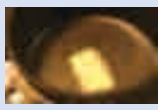
Laver et épépiner le poivron et la couper en lamelles. Éplucher la carotte et la couper en lamelles. Les faire cuire dans l'eau bouillante salée et poivrée, ajouter les lamelles de poivron et laisser cuire pendant 1 minute. Egoutter le tout dans une passoire. Étaler les filets de dinde et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible. Couper un morceau de papier film et mettre un filet de dinde par-dessus, saupoudrer de sel, poivre et piment fort, disposer sur le bord du filet un peu de lamelles de carotte et de poivron, rouler en serrant bien avec la main pour lui donner la forme d'un boudin en s'aidant du papier film et fermer les deux bords comme un bonbon, continuer la même opération avec le reste des légumes et les filets de dinde. Mettre les roulés de dinde dans une grande casserole d'eau salée et laisser cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir et retirer délicatement le papier film, couper les roulades en rondelles. Dans un moule à gratin beurré, verser la crème fraîche, disposer les rondelles de roulé de dinde et répartir les champignons en boîte, saupoudrer de gruyère râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir aussitôt.

Trucs et astuces

Préférez la panure à la chapelure

Donnez-vous la peine de préparer la panure, ne la remplacez pas par de la chapelure : vous obtiendriez un résultat beaucoup moins savoureux et trop sec. Pour cela hachez de la mie de pain rassis et travaillez-la (dans un sac pour ne pas répandre de la farine partout) avec une ou deux cuillerées de farine. Assaisonnez de sel, poivre, thym effeuillé et ail haché.

Vérifier la cuisson du pain



Pour savoir si votre pain est bien cuit, tapotez la croûte du dessous lorsque le temps de cuisson normal est écoulé. Le pain doit sonner creux. S'il n'en était pas ainsi, redonnez 5 à 10 minutes de cuisson.

Friture facile
Commencez par plonger votre cuillère en bois ou votre spatule quelques instants dans la friture bien chaude. Cela empêchera vos beignets de s'y coller. Laissez-les alors glisser sur la spatule et tomber dans la friture non fumante.

Eviter que le beurre brûle pendant la cuisson
Pour éviter que le beurre brûle pendant la cuisson, il suffit d'y ajouter un peu d'huile.

BEAUTÉ

Remèdes maison pour enlever les cicatrices d'acné

Vous pouvez faire disparaître les cicatrices d'acné de votre peau grâce aux sept remèdes naturels suivants :

-Mélangez du lait et des glaçons, trempez une serviette dans ce liquide, puis placez-la sur votre peau.

- Utilisez la pulpe de tomate en guise de masque de beauté pour faire sécher l'acné. Gardez-la sur votre visage pendant une heure, puis rincez votre peau.

- Mélangez une cuillère à soupe de miel avec du blanc d'œuf à l'aide d'un fouet. Appliquez le mélange sur votre visage, puis laissez agir pendant 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau froide. Ce remède naturel prévient également l'apparition des points noirs.

- Mélangez une cuillère à soupe de jus de tomates avec une cuillère à soupe de miel à l'aide d'un fouet. Appliquez le liquide sur votre peau, laissez-le agir pendant 15 minutes, puis rincez.

-Mélangez deux cuillères à soupe de tomates concassées avec ½ cuillère à soupe de jus de concombre. L'application de ce remède maison vous permettra de contrôler tous les problèmes liés à l'acné.

- Mélangez une cuillère à soupe de jus de tomates et deux à quatre gouttes de jus de citron vert à l'aide d'un fouet. Trempez ensuite une boule de coton dans ce mélange, puis appliquez-la doucement sur votre peau.
Laissez agir 15 minutes, puis rincez.

JE SUIS GROSSE ! À qui la faute ?

Beaucoup de personnes accusent leurs gènes d'être responsables de leur excès de poids. «Dans ma famille, on a tous une large ossature» ou «j'ai un métabolisme paresseux». Il est vrai que l'obésité a un lien avec la génétique. Quoi qu'il en soit, les gènes ne sont pas seuls en cause. Leur activité façonne, et est façonnée, par notre comportement.
On peut donc influer sur la manière dont notre corps interagit avec nos gènes. Une chose est sûre, il y a des changements physiologiques qui interviennent au fil du temps avec l'âge et qui provoquent une prise de poids.
Pour conserver le même poids, la quantité d'aliments consommés devra donc diminuer. C'est cette donnée qu'il est difficile d'admettre car la saveur des aliments est un plaisir en soi, et peut être un substitut à bien des déplaisirs. La raison principale de la prise de poids reste le fait de manger trop et de ne pas se dépenser assez. C'est une question de balance énergétique. Donc pour perdre du poids, il faut réduire sa consommation alimentaire et brûler plus de calories.

Tarte gourmande, ganache au chocolat

250 g de farine, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 1 œuf, 1 pincée de sel
Pour la ganache au chocolat : 220 g de chocolat, 30 cl de crème liquide

Coupez le beurre en parcelles que vous mélangerez au sucre à la cuillère en bois, le tout dans une terrine. Une fois cela fait, ajoutez l'œuf et mélangez. Mettez la farine en une fois, la pincée de sel et mélangez énergiquement toujours à la cuillère en bois puis terminez à la main. Laissez reposer 15-20 min au frigo, enveloppé de cellophane. Préchauffez votre four th.6 (180°C). Abaissez la pâte sur un plan de travail enfariné de façon à obtenir un cercle de 2 mm d'épaisseur, piquez la pâte et placez-la dans un moule le côté piqué sur le fond du moule. Faites cuire la pâte 15 minutes environ. Pour la ganache : faites chauffer la crème liquide dans une casserole. Dès les premières ébullitions, mettez-y le chocolat coupé en morceaux hors du feu. Laissez le chocolat fondre avec la chaleur de la crème (recouvrez la casserole d'une assiette pour garder la chaleur). Une fois la tarte prête (c'est-à-dire plutôt tiède et démoulée), versez-y la préparation. Mettez le tout au frigo et laissez prendre au moins 1h30.