

## Le sucre

Jamais avant le repas  
VRAI

Et ce, pour deux raisons : le sucre a un pouvoir satiétogène important. Il calme la sensation de faim en intervenant sur des récepteurs situés dans l'intestin.

Une fois que la glycémie est remontée, l'effet de plaisir d'un aliment est moins important. Au final, consommés avant de manger, les bonbons vont empêcher l'enfant ou l'adulte d'avoir faim et de profiter de son repas !



Photos : DR

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. C'est 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.

## Râbles de lapin à la moutarde



4 râbles de lapin, 3 petits oignons, 2 gousses d'ail, moutarde, huile d'olive, 400 g de pulpe de tomate, 125 ml de crème fraîche, herbes de Provence, 1 cuillère à soupe de persil, sel, poivre. Badigeonnez un plat à four d'huile d'olive. Enrobez les morceaux de lapin de moutarde. Rangez-les dans

le plat. Répartissez les oignons et l'ail émincés très finement. Couvrez de la pulpe de tomates. Arrosez d'eau. Répartissez la crème, salez, poivrez. Parsemez d'herbes de Provence et de persil haché. Mettez au four préchauffé à 160 °C pendant 1 heure et 15 minutes environ. Servez chaud.

## Beignets à la cannelle

230 g de farine, 10 cl de lait, 1 œuf, 1/2 sachet de levure, 30 g de beurre mou, 40 g de sucre en poudre, 2 c. à café de vanille liquide ou de fleur d'oranger, 1 pincée de sel.

Diluez la levure dans le lait avec une c. à café de sucre. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Dans un saladier, tamisez la farine et ajoutez la pincée de sel. Versez le sucre. Mélangez. Ajoutez le mélange levure+lait. Mélangez puis ajoutez l'œuf. Incorporez le beurre en petits morceaux. Pétrissez la pâte comme pour une pâte à pain, pendant une dizaine de

minutes, jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène. Placez la pâte dans un saladier propre et couvrez de film alimentaire. Laissez lever 1 heure et demie environ dans un endroit chaud. La pâte doit avoir doublé de volume. Dégazer la pâte. Sur un plan de travail fariné, abaissez la pâte sur 3 cm d'épaisseur environ. Découpez les beignets avec deux emporte-pièces.

Déposez les beignets sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Couvrez et laissez-les gonfler 30 minutes. Chauffez 50 cl d'huile de friture dans une casserole. Faites dorer les beignets à 160 degrés 1 à 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez de sucre glace.



Faites cuire les beignets entre 10 et 15 minutes dans un four préchauffé th.6 (180° C). Pour le topping à la cannelle : Mélanger 50 g de sucre roux et 50 g de sucre

en poudre. ajouter une c. à café de cannelle. Trempez chaque beignet (cuit au four) dans du beurre fondu puis le passer dans le mélange sucré à la cannelle.

## BON À SAVOIR

## Le sucre ou les sucres ?

Il existe deux types de sucre : les sucres naturellement présents dans notre alimentation et les sucres ajoutés aux aliments que nous consommons. Il s'agit cependant des mêmes sucres : le glucose, le fructose, le saccharose, le lactose. Les principaux sucres ajoutés aux aliments ont tous les mêmes apports caloriques, soit 4kcal/g. On en compte quatre :  
- Le sucre ou saccharose blanc ou roux. Il est extrait de la betterave ou de la canne à sucre.

- Les sirops de glucose, obtenus à partir de l'amidon de maïs ou de blé. Vous les retrouverez surtout dans les bonbons ou dans les biscuits.  
- Les sirops de glucose fructose, préparés à partir de sirops de glucose. Vous les retrouverez dans les boissons, les glaces...  
- Le miel, issu du nectar de fleurs. Le fructose pur serait le coupable : utilisé dans les sodas, ce sucre apporté via les sirops de fructose a su faire parler de lui !



Sa spécificité : il est assimilé plus lentement par l'organisme que le saccharose, il est moins rassasiant et a tendance à favoriser le stockage des graisses, surtout s'il est consommé en grande quantité.

## INFO

## Le fromage peut favoriser la constipation

C'est faux. Certaines personnes souffrant de constipation se privent à tort de fromage. Résultat : leur constipation n'est pas corrigée et la suppression du fromage, source essentielle de calcium, augmente le risque de carence calcique. En cas de constipation, il est surtout recommandé d'avoir une activité physique régulière — la marche par exemple, boire beaucoup — ce qui n'est pas toujours facile pour les personnes âgées —, de consommer, davantage de fibres sous forme de fruits crus ou secs — pruneaux — ou de pain complet.

