

Dinde à la sauce tomate

Sauce tomate : 4 tomates, 1 oignon, noix de beurre, sel, poivre. Faites chauffer les tomates et l'oignon dans un fait-tout et laissez réduire. Passez au presse-purée et ajouter le beurre. Salez, poivrez.



Préparation de la dinde : 10 minutes Cuisson : 20 minutes
Composition : morceaux de dinde, sauce tomate, 3 gousses d'ail, thym, huile, sel, poivre.
Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter l'ail, le thym, salez et poivrez. Une fois à ébullition, faites saisir des morceaux de dinde 5 minutes. Ajoutez la sauce tomate, réduisez la température et couvrez. Laissez cuire 20 minutes. Servir chaud avec des pâtes ou du riz.

INFO

Boire de l'eau ne fait pas perdre de poids

Ce n'est pas parce qu'on boit 5 litres d'eau qu'on va voir s'envoler ses kilos. Même les eaux les plus diurétiques n'ont pas ce pouvoir miraculeux. Il n'est pas nécessaire de pousser exagérément sa consommation, un excès de liquide pouvant favoriser la rétention d'eau chez certaines personnes. 1,5 litre est largement suffisant. Il ne faut pas non plus la réduire, car l'eau stimule l'élimination des toxines.



Les aliments : bien difficiles à conserver

Les légumes «perdent» très rapidement leurs «réserves» de vitamines après leur cueillette (40 à 90 % après une journée de stockage pour les vitamines B et C). L'épluchage en élimine également une bonne partie. Alors, faites le plein de fruits et légumes frais ! Bon à savoir : les produits en conserve ou surgelés possèdent beaucoup plus de vitamines qu'un produit frais ayant séjourné trop longtemps au réfrigérateur. La plupart des vitamines sont sensibles à l'eau, à l'air ou à la lumière (ou aux trois). Ne stockez donc pas les aliments trop longtemps, ne laissez pas tremper les aliments que vous lavez et utilisez des emballages étanches et opaques. Quant à la cuisson, elle détruit aussi une grande



partie des vitamines (surtout la vitamine C). La cuisson à la vapeur et au four à micro-ondes les préserveraient mieux que la cuisson traditionnelle... Mais ceci est

encore très controversé. La meilleure solution est de manger des fruits et légumes crus quand c'est possible, sinon de faire cuire ses repas juste le temps nécessaire.

BEAUTÉ

Je me sens gonflée

Et si vous regardiez de plus près vos habitudes alimentaires !

- Mangez plus lentement en prenant le temps de bien mastiquer pour faciliter la digestion, sans sauter de repas et sans grignoter toute la journée.
- Limitez votre consommation de légumes et de fruits crus dont les fibres sont «dures». Pendant quelques jours, optez pour des compotes ou des fruits cuits ou des jus de fruits et choisissez des légumes cuits en entrée ou en garniture de votre plat. Cuites, les fibres sont plus «douces» pour les intestins.



- Évitez les choux (choux-fleurs), les oignons, les petits pois, les légumes secs type flageolets... qui peuvent fermenter dans l'intestin. Attention également aux artichauts, aux navets, au céleri... dont les fibres dures irritent les intestins sensibles !
- Préférez-leur les betteraves ou la salade cuite, les carottes, les champignons, les épinards, les légumes nouveaux (aux fibres plus tendres), les haricots verts, les blancs de poireaux, les courgettes et les aubergines épluchées, les tomates pelées... (Ces légumes sont en général bien tolérés mais respectez vos tolérances personnelles en les testant).



Photos : DR

- Alternez les légumes avec des féculents aux repas principaux.
- Remplacez les aliments complets par des aliments raffinés (pain blanc, pâtes et riz blanc...) pendant quelques jours (ou plus) pour calmer vos intestins irrités.
- Limitez les sauces, les fritures et les graisses cuites en général. Faites de la marche à pied, du vélo ou un autre sport pour faire fonctionner vos muscles abdominaux : ils exerceront un massage naturel sur vos intestins, ce qui favorise le transit intestinal. Lorsque vous vous sentirez moins

gonflée, réintroduisez progressivement (un à deux aliments nouveaux par jour maximum), les crudités (légumes ou fruits) et les autres aliments limités jusqu'alors. Restez attentive aux réactions de votre corps et laissez de côté les aliments que vous digérez moins bien : au sein de la même famille, les aliments peuvent se substituer l'un à l'autre de façon tout à fait équivalente sur le plan nutritionnel ! Si ces conseils ne suffisent pas à vous faire dégonfler, consultez votre médecin traitant.

Un sirop pour bonifier votre sang

Si vous vous sentez faible et fatigué, vous devriez peut-être faire un bilan sanguin. Mais, avant de vous précipiter chez votre médecin, essayez ce remède qui peut améliorer votre état général.

Les ingrédients :

1 kg de betteraves,
1/2 kg de carottes,
le jus d'un citron,
2 ou 3 oranges,
2 pommes acides,
1 bocal de miel.

La préparation :

Épluchez les betteraves, les carottes et les pommes, découpez-les en petits morceaux et passez-les au mixeur. Pressez les oranges et le citron manuellement et mélangez leurs jus à la préparation. Ajoutez le miel et mélangez le tout. Vous devriez avoir obtenu 1 à 1,5 litre de jus. Buvez-en un verre chaque matin à jeun. Normalement, un litre doit durer une semaine.



LE MAGNÉSIUM Contre les maux de tête



L'état migraineux favorise la dilatation des vaisseaux cérébraux. Limitez-vous à deux tasses de café par jour à cause de ses effets secondaires (irritabilité, sommeil agité). Buvez plus de 2 litres d'eau par jour pendant une semaine pour faciliter l'élimination des toxines.

Privilégiez le thé (théine et antioxydants sont un effet bénéfique sur les artères) et préparez-vous des potages. Augmentez vos doses de magnésium (légumes verts, céréales complètes, soja). En relâchant les tensions, il agit favorablement sur les systèmes nerveux et vasculaire.

Petits flans pomme/chocolat



**1 pomme (moyenne),
1 œuf, 18 cl de lait,
20g de farine, 20g de sucre, 1/2 c. à s. de cacao**

Préchauffer votre four à 180°C. Peler et épépiner la pomme. Détailler-la en fines lamelles à disposer dans de petits ramequins (beurrés

ou non). Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le cacao. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à l'incorporation complète des ingrédients secs. Ajouter le lait et fouetter vigoureusement. Verser dans les petits moules et enfourner, 25min à 180°C.