

## Escalopes de poulet aux olives

4 belles escalopes de poulet, 1 petit oignon émincé, 8 olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles, 2 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à c. d'huile d'olive, sel et poivre



Dans une poêle antiadhésive, faites dorer l'oignon préalablement pelé et émincé avec l'huile d'olive puis réservez. Séchez les escalopes à l'aide d'un papier absorbant puis passez-les à la poêle 5 minutes de chaque côté. Pendant que la viande dore, préparez la sauce : mélangez dans un bol la crème fraîche, le sel, le poivre, les rondelles d'olives. Dans la poêle, remettez les escalopes dans la sauce, laissez cuire encore une minute et servez.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Consommer des produits laitiers à chaque repas permet de perdre du poids. Et non, vous ne rêvez pas ! Selon des chercheurs américains, le calcium permet non seulement de ne pas prendre du poids, mais surtout favorise la perte de matières grasses.

# NUTRITION

## Les signaux de satiété : bien les connaître et les favoriser

Tant de choses sont pensées pour toujours vous mettre l'eau à la bouche, vous amener à vouloir goûter de petites bouchées ou à vouloir essayer un nouveau petit cupcake aux couleurs vives. Ce n'est pas du tout facile de tout simplement éviter tous les pièges qui vous entourent. Même pour ceux qui le savent, ils doivent sans cesse se parler, chaque jour, pour ne pas tomber dans le panneau. Bref, voici quelques petits trucs pour bien vous sentir rassasié.

### Mangez lorsque votre ventre gargouille

La satiété est un signal qui est régi de façon complexe. Le tube digestif envoie des messages au cerveau qui renvoie pour lui dire de manger. Mais lorsque vous attendez trop avant de manger, vous pouvez diminuer son efficacité et son mécanisme si précis.

### Attendez 5-10 minutes avant de manger votre dessert

Vous laissez à votre corps le temps de bien savoir s'il a trop mangé ou non.

### Mangez moins et plus souvent

Ça va vous aider à ne pas tomber en état d'hypoglycémie, ça vous permettra de ne jamais avoir faim et vous ne perdrez pas d'énergie puisque Vous êtes «trop plein» après avoir mangé. C'est une très bonne approche lorsque vous devez vous concentrer au travail et que vous ne pouvez pas tomber endormi dans un rendez-vous important.



Photos : DR

### Mangez protéiné

Le signal de satiété est plus grand et l'effet thermique des aliments permet de dépenser 25% plus d'énergie à la digestion des protéines.

### Commencez votre repas par une soupe ou un potage

Ça vous permettra de manger davantage de légumes, prendre plus de temps pour manger, donner le temps à votre corps de se préparer pour digérer, et en plus, vous allez moins manger du reste de la bouffe, qui est souvent composé de féculents.

### Brossez-vous les dents avant le dessert

Ça va vous enlever la faim, car vous n'aurez plus vraiment le goût de sucré mélangé au goût de la pâte à dents.

### Éteignez la télévision

Lorsque vous regardez la télé, vous n'êtes pas à l'affût de votre faim, ce qui vous fait manger davantage. En plus, ça vous expose à toutes les publicités de bouffe, ça vous rend associable puisque vous ne parlez avec personne. Ça veut donc dire que vous mangez plus rapidement, encore une fois le corps n'a pas le temps de bien comprendre la quantité de bouffe qu'il a ingérée et finalement, vous ne profitez pas du goût de vos aliments.

Pour les visuels, je dirais que vous manquez tout le plaisir de voir une assiette bien montée.

### Faites cuire vos spaghettis un peu moins

Les pâtes qui sont al dente, ce qui veut dire «qui croquent sous la dent», ont un indice glycémique moins élevé que celles qui sont trop cuites. Ce qui veut dire que le sucre entre plus rapidement dans le sang.

### Mastiquez

Ça aide à préparer votre corps pour la digestion, ça donne le temps à votre corps de bien savoir la quantité de bouffe qu'il a mangée et ça vous aide à arrêter de manger en bout de ligne. Une étude a été faite sur des gens qui mastiquaient les aliments et ensuite les jetaient sans les manger. Après 90 minutes, ces gens avaient la même faim que ceux qui avaient mangé. La mastication envoie un signal au cerveau que le corps est en train de se nourrir. De plus, d'autres études dans le même sens ont démontré

que si l'on goûte des aliments, sans les mastiquer, et qu'ensuite on les recrache, la faim diminue aussi. Finalement, la mastication a pour effet de faire libérer les agents anticancéreux de certaines familles de légumes, les crucifères, qui ne le seraient pas autrement.

### Mangez des aliments croquants

Comme au point ci-haut, ça va vous permettre de mastiquer davantage, les sucres seront libérés moins rapidement dans le sang, les fibres seront plus intactes, ce qui ralentira la digestion et les enzymes digestives et les vitamines seront plus disponibles.

## Mini-cakes aux pistaches, gingembre et cannelle

200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 80 g de pistaches décortiquées, 3 œufs, 1 cuillère à soupe de miel, 5 cuillères à soupe de sucre, 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 10 cl de lait tiède, 100 g de beurre



Préchauffez le four à 175°C. Mettez tous les ingrédients, sauf les pistaches, dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Répartissez-la dans les moules en y incorporant les trois quarts des pistaches. Parsemez les pistaches restantes sur le dessus. Répartissez la pâte dans de petits moules de 10 cm de long. Glissez au four. Baissez le thermostat à 150°C, et laissez cuire 25 minutes. A leur sortie du four, laissez reposer les mini-cakes 5 minutes dans leurs moules, puis laissez-les refroidir sur une grille. Dégustez-les au petit-déjeuner ou à l'heure du thé, tartinés de confiture de fraises ou d'oranges amères.

## Lunettes, sachez en prendre soin

Les lunettes ne sont pas un article de prêt-à-porter, des lunettes de bonne qualité sont un instrument indispensable qui vous permet de normaliser ou d'améliorer votre acuité visuelle. Aussi, elles sont toujours confectionnées sur mesure. Les lunettes ont aussi besoin d'un entretien : le nettoyage, le contrôle de la monture, la fixation des vis, le remplacement des plaquettes nasales et des embouts des branches... ne sont que quelques-unes des mesures d'entretien qui vous permettent de profiter encore longtemps de vos lunettes.



## QUESTION

# Les muscles pèsent-ils lourd ?

### VRAI.

Les muscles, composés à 75% d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40% de notre poids. Mais un kilo de muscles occupe bien moins de volume qu'un kilo de graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc pas être la seule référence ! Contrairement aux idées reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils «fondent» rapidement et le



corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence,

nous prenons de la graisse. En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses caloriques quotidiennes et favorise la perte de la

masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.