

Trucs et astuces

Barquette aluminium

Il ne faut pas mettre une barquette aluminium directement dans le four, sinon le fond de la barquette qui est brillant va réfléchir ou renvoyer une bonne partie de la chaleur qu'il reçoit (un peu comme un miroir). Ce qui fait que le contenu mettra bien plus longtemps à cuire ou à réchauffer que nécessaire. Pour éviter cela, la meilleure solution est de poser la barquette sur une plaque à pâtisserie, avant de l'enfourner.

Les raisins secs

En général, les raisins secs au sortir du sachet sont assez durs et plutôt écrasés et secs, ce qui n'est pas idéal pour un ajout à



une recette. Voici comment les préparer en les faisant gonfler pour les ajouter à une préparation. Il faut les faire gonfler 4 ou 5 minutes dans un peu d'eau bouillante, puis les rafraîchir sous l'eau froide. Et enfin les sécher sur du papier absorbant. Profitez-en pour retirer les petites queues des raisins qui auraient été oubliées. Vous pouvez ensuite les faire éventuellement macérer une heure dans un peu d'eau de fleurs d'oranger.

FORME

Les erreurs qui font grossir ou empêchent de maigrir



Photos : DR

«Je n'arrive pas à maigrir et pourtant, je ne mange rien»... «Je fais tout le temps des régimes et je grossis quand même»...

Vous sautez le petit déjeuner ?

Se contenter d'un café ou d'une tasse de thé, même avec du lait et un biscuit, et/ou d'un jus de fruit, cela apaise

momentanément le vide de votre estomac, mais cela n'est pas suffisant.

Sauf si vous avez dîné à minuit, vous êtes en déficit d'énergie quand vous sortez du lit. Si vous ne le comblez pas avant de partir au boulot, vous avez inévitablement faim dans la matinée.

Vous grignoterez alors un truc

gras et sucré qui va vous donner encore plus faim au déjeuner. Et si vous arrivez à dominer votre fringale, vous mangerez deux fois plus à ce repas sans même vous en rendre compte.

Résultat : vous emmagasinez des lipides (gras) que votre corps ne peut utiliser et qui vont se stocker.

Que faire ? Prenez le temps de manger de bonnes tartines de pain complet légèrement beurrées dont les glucides vous apportent de l'énergie : ce stockage de gras n'aura pas lieu.

Manger vite sans mâcher suffisamment

Vous expédiez votre déjeuner en un quart d'heure ou bien vous mangez un sandwich ou un hamburger en 3 ou 4 bouchées et en fin d'après-midi, vous avez une petite faim.

Au dîner, ça n'est guère mieux : 30 à 40 minutes en regardant le journal télévisé. Et quand, plus tard, vous êtes à la fin du film, vous avez envie de grignoter un petit biscuit.

Résultat : vous ne mâchez pas suffisamment, ce qui ne convient pas du tout au centre de satiété qui est dans votre cerveau. Il lui faut environ 15 minutes pour se mettre en route et comptabiliser les éléments nutritionnels que vous avalez. Après quoi, il vous envoie ses signaux de satiété qui vous permettent de manger selon vos besoins énergétiques.

Mais comme il n'a pas

comptabilisé les glucides et les lipides que vous avalez à toute allure pendant les 15 premières minutes de votre repas (mais que vous avez stocké), il ne peut pas vous envoyer le signal définitif de satiété. D'où les petites faims quelques heures après vos repas avalés avec un lance-pierre. Que faire ? Mâchez, mâchez, mâchez. Obligez-vous à manger lentement. Si vous y arrivez, vous n'allez plus grossir ou vous allez maigrir tout naturellement.

Cookies au chocolat fourrés à la pâte à tartiner

120 g de beurre mou, 100 g de sucre, 1 œuf, 180 g de farine, 1 c. à soupe de cacao en poudre amer, 20 g de noix de coco râpée, 1 c. à café de levure chimique, 10 c. à café de pâte à tartiner



Dans un saladier, ajoutez le beurre mou au sucre. Une fois le mélange crémeux, ajoutez l'œuf et mélangez bien. Ajoutez le cacao en poudre, la noix de coco, la levure et la farine. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. A l'aide d'une cuillère à soupe prélevez un peu de pâte, aplatissez-la et au centre, glissez une cuillère à café de pâte à tartiner. Refermez et disposez sur une plaque à pâtisserie. Faites de même avec le reste des ingrédients. Disposez la plaque à pâtisserie au congélateur pendant 20 min. Pendant ce temps, préchauffez votre four à 180°C. Faites cuire vos cookies 15 à 20 min. Laissez-les refroidir sur une grille.

Poulet caramélisé au sésame

500 g de blanc de poulet, 4 cuillères à soupe de sauce soja, 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe de graines de sésame

1. Coupez le poulet en petits morceaux.
2. Mélangez la sauce soja, le vinaigre, l'huile et le sucre. Faites mariner la viande dans cette sauce durant une heure.

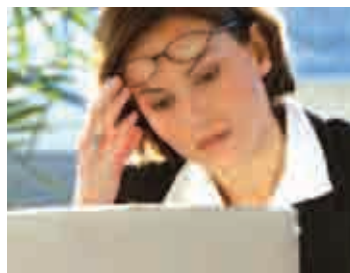


3. Egouttez la viande, puis faites-la dorer dans une sauteuse environ 5 min. Ajoutez les graines de sésame et la marinade, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le poulet caramélise.
4. Servez chaud, avec du riz blanc.

QUESTION

Quels sont les troubles visuels qu'on peut attribuer aux écrans ?

La fatigue visuelle est à ce jour le seul symptôme qu'on peut attribuer avec certitude au travail et aux loisirs sur écrans.



Bénigne, la fatigue visuelle est cependant extrêmement fréquente : les personnes qui passent de longues heures devant un écran en souffrent. Le risque est d'autant plus important si on reste longtemps devant l'écran, sans s'octroyer de pauses régulières.

Mes 3 exercices anti-double menton

Ces exercices contre le double menton doivent être réalisés quotidiennement pour obtenir un résultat significatif. Les effets seront visibles au bout de quelques mois, soyez patiente et persévérante.

La position de départ est identique pour ces trois exercices : assise, dos bien

droit, épaules baissées, bras détendus et les mains posées sur les genoux.

Exercice n°1

Levez lentement la tête en inspirant par le nez pendant 5 secondes. Bloquez votre respiration pendant 5 secondes en fermant les yeux et faites passer votre lèvre inférieure au-dessus de la lèvre supérieure, comme si vous étiez en train de

bouder. Relâchez lentement puis recommencez cet exercice une dizaine de fois.

Exercice n°2

Baissez doucement la tête en rapprochant votre menton de votre poitrine. Réalisez ce mouvement en expirant par le nez. Prenez votre temps (5 secondes environ, voire plus). Relevez la tête lentement et recommencez cet exercice une

dizaine de fois.

Exercice n°3

Tête bien droite, avancez votre menton en avant lentement et maintenez la position pendant 5 secondes. A répéter une dizaine de fois. A la longue, augmentez le temps d'inspiration par le nez, de rétention et d'expiration par la bouche. Cet exercice respiratoire apporte détente et bien-être.

