



Mes petits secrets et astuces pour manger sainement :

- **Privilégier la cuisson des légumes à la vapeur !**
Exemple : une ou deux pommes de terre cuites à la vapeur salées et arrosées d'un filet huile d'olive.
- **Privilégier les fruits et légumes de saison** tout simplement parce qu'ils sont moins chers et gorgés de vitamines et de minéraux.
- **Eviter à tout prix le jus de fruits du commerce**, si possible pressez un fruit frais ou buvez du jus 100% jus de fruit sans sucre ajoutés.
- **Méfiez-vous du sel caché présent dans tous les aliments du commerce**, évitez de trop saler les aliments ce qui vous évitera de faire de la rétention d'eau.
- **Usez et abusez des herbes aromatiques**, thym, laurier, coriandre, poivres, aneth, persil, ail, oignons !
- **Cuisinez souvent en faisant revenir un ou deux oignons dans une cuillère à soupe d'huile d'olive**, les légumes vapeurs auront plus de goût !
Exemple : cuire à l'eau ou à la vapeur des épinards frais et les poêler 5 minutes dans une casserole où vous aurez fait rôtir deux oignons, c'est délicieux et très peu calorique.
- **Préparez une soupe de légumes maison** en grande quantité le dimanche et congelez-en des bocaux pour la semaine.
Un bol de soupe de légumes vous calera pour la soirée, avec une tranche de gruyère et une tranche de pain complet
- **Mélangez féculents et légumes pour une meilleure digestion. Mon astuce : des pâtes aux légumes !**
- **Si vous le supportez**, buvez un jus de citron pressé tiède le matin à jeun.
- **Une fois par semaine**, oubliez tout et faites-vous plaisir en mangeant tout ce que vous voulez !



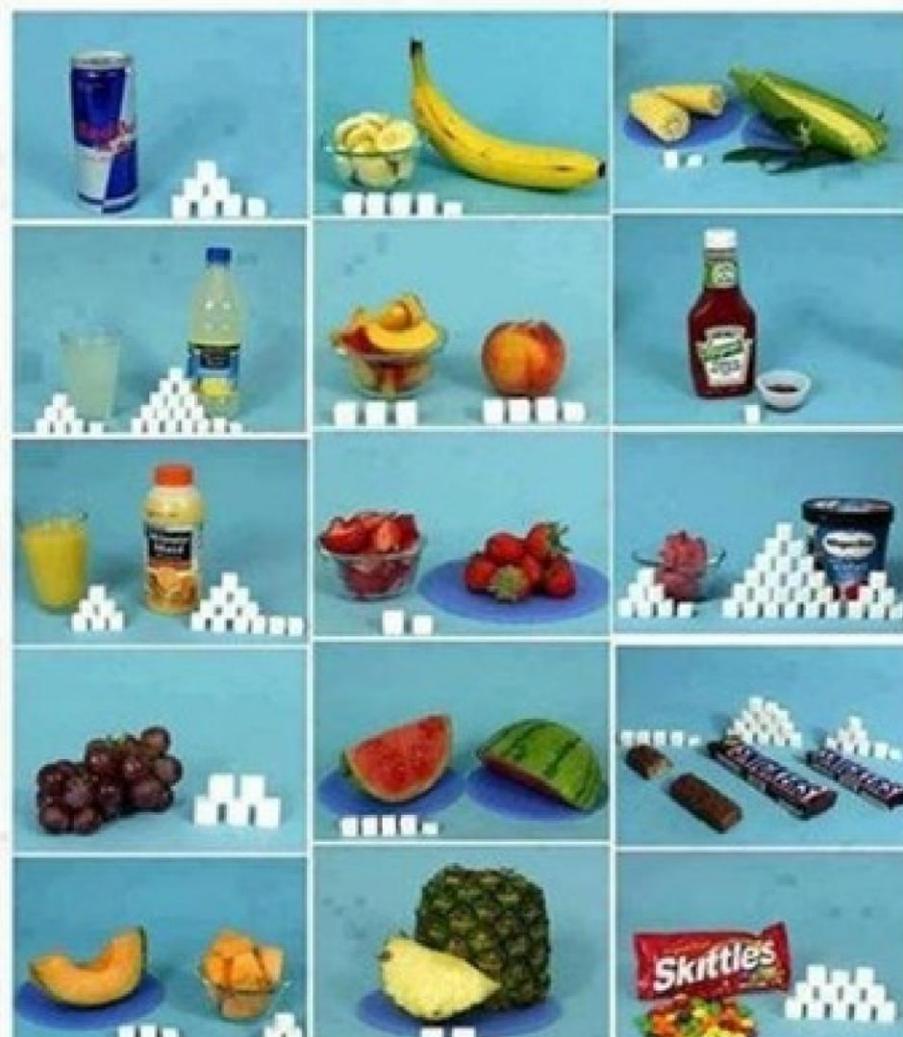
Mini recettes minceur :

- **Le poulet est mon meilleur ami** en cas de « fringales » : souvent, le dimanche, je cuisine un bon poulet rôti que j'assaisonne de citron, herbes et épices. N'hésitez pas à user et abuser d'épices qui donnent du goût sans que cela n'oblige à ajouter du gras. Au lieu de faire des frites dans une friteuse, je prépare des frites au four. Coupez les pommes de terre en frites, badigeonner une plaque du four avec un peu d'huile au pinceau et cuire les frites 45 minutes à 160°. Voici un plaisir sans gras et sans culpabiliser !
- **Etant italienne, j'aime les pâtes**, je pourrais en manger à tous les repas ! J'ai une astuce pour me faire plaisir : cuire les pâtes al dente, faire griller à sec des légumes au four (aubergines courgettes, fenouil, carottes, tomates), couper les légumes en tranches, les mélanger aux pâtes et ajouter au dernier moment un filet d'huile d'olive. Un régal et sans danger pour votre ligne !
- **Le jour où j'ai envie de lasagnes**, je remplace la viande grasse par des légumes et la béchamel par une sauce tomate maison allégée, un peu de fromage râpé et hop, au four !
Recette de la sauce tomate allégée : faire revenir deux oignons dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter une boîte de tomates pelées et une boîte de concentré de tomates, thym, laurier, sel poivre, persil, ail, faire cuire cette sauce à tout petit feu pendant une heure.
- **Un bon compromis** pour un repas sain : les tartes aux légumes. Si vous le pouvez, faites votre pâte brisée vous-même sinon utilisez une pâte du commerce, faites blanchir des courgettes, des carottes, des épinards, posez les légumes sur la tarte, ajoutez 2 oeufs battus avec un petit pot de crème fraîche entière (oui, c'est meilleur !), passez au four 20 minutes et régalez-vous ! Vous pouvez accompagner cette tarte d'une salade verte et vous avez un repas complet peu calorique. Les endives braisées aussi sont excellentes : faire cuire à la vapeur 6 endives puis mettez-les dans une poêle anti-adhésive avec un tout petit morceau de beurre ; couvrez et laissez cuire à l'étouffé 20 minutes ; une fois cuites, ajoutez le jus d'une orange pour donner un goût exquis à vos endives.
- **Sorbet maison sain** et ultra rapide si vous avez un bon blender : congelez des fruits, le lendemain mettez ces fruits congelés dans le blender avec un jus de citron et deux blancs d'oeufs, ainsi que 100 g de sucre. Mixez, servez, c'est tout !

- **Petit plaisir sucré :**

Pelez des pommes, mettez les entières dans un plat avec un soupçon de miel ou de sucre et un verre d'eau, faites les cuire 30 minutes à feu doux. Faire de même pour les poires.

Faites attention aux sucres cachés ! Voici un petit tableau d'équivalences pour vous aider :



Vous en avez assez de la salade verte à tous les repas ? Il suffit d'éplucher une orange, de la couper en petits morceaux, d'ajouter quelques lamelles de parmesan, une pincée de pignons de pain ou d'amandes effilées et vous avez une magnifique salade composée en 5 minutes !

Le poulet froid vous rebute ? Voici une petite recette légère et délicieuse :

Couper un oignon et le faire rissoler 5 minutes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter le poulet coupé en morceaux, 1 cuillère de miel, 1 cuillère de soja, faire revenir 5 minutes. Couvrez d'eau et laissez mijoter une demi-heure. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter des abricots secs, des figues sèches ou encore des pruneaux. Vous pouvez déguster ce poulet avec des pâtes, du riz ou de la semoule.