

9 aide-minceur pour cuisiner léger et ne pas prendre de poids



La nature est tellement bien faite qu'elle nous propose toujours des solutions aux petits maux de tous les jours. Même en termes de perte de poids. Il existe en effet des plantes aide-minceur

1 .La bardane

Cette plante présente la particularité d'avoir une action drainante. Elle permet de purifier l'organisme et de détoxifier le corps. La bardane favorise la diurèse, elle favorise l'absorption des aliments et des graisses.

2.Le fucus vésiculeux

Le fucus vésiculeux est une algue qui brûle les graisses, elle favorise la digestion et permet de couper la faim.

3. Le guarana

Lorsque l'on veut perdre du poids on a souvent faim car notre corps est en manque d'aliments. Le guarana venu du Brésil permet de couper la faim .Le guarana permet de garder du tonus et de la vitalité lors de la poursuite d'un régime.

4. Le fenouil

Le fenouil n'est pas toujours très apprécié mais il a un effet diurétique. Il permet de lutter par exemple contre la cellulite. Il existe des extraits de racines de fenouil qui permettent de le consommer en boisson.

5. Le konjac

En étant composé de fibres (glucomannane) il peut absorber 100 fois son poids en eau .En se gonflant dans l'estomac, il permet de couper la sensation de faim. On le trouve sous forme de compléments alimentaires ou on peut le cuisiner dans des soupes ou des salades

6. L'agar agar

Un ingrédient provenant d'une algue rouge, sans saveur, il remplace la gélatine et peut servir pour épaissir des soupes ou des confitures. On le trouve en poudre ou en barres ou en paillettes.

7. Fromage blanc c à 0%

Pourquoi ne pas remplacer la crème par du fromage blanc pour réaliser vos sauces. Il possède en effet moins de calories.

8. Sirop d'agave

Ce sucre naturel provient d'un cactus du Mexique. Son pouvoir sucrant est très élevé car il est riche en fructose. Il possède un faible

index glycémique et peut donc remplacer le sucre.

9. Graines de chia

Encore un aide-minceur qui nous vient du Mexique. Les graines de Chia sont produits par une sorte de sauge. Ces graines sont très riches en fibres et antioxydants. Elles absorbent plus de 7 fois leur poids en eau et coupent également la faim.

Vous pouvez ajoutez ces graines dans vos soupes, yaourts, légumes. Les graines s'imprégneront de la saveur du plat en se transformant en gel.

Retrouvez tous ces aide-minceur dans la vidéo qui suit .

Aliment sante : le petit pois du vert dans nos assiettes



Introduit sous Louis XV qui les appréciaient fortement, le petit pois a été introduit par Catherine de Médicis. Le petits pois est un légume vert moyennement calorique au goût délicat.

Le petit pois un aliment sante

Le petit pois permet de lutter contre le vieillissement cellulaire. Il se digère facilement et combat la paresse des intestincts .

Il est composé de vitamines (B, C, E) mais également de minéraux et d'oligoéléments (potassium, magnésium, phosphore, fer).

Le petit pois et la cuisine

Le petit pois peut se consommer cru lorsqu'il est frais mais bien sur cuit soit à la vapeur ou dans une casserole d'eau .Il accompagne sans aucun problème les viandes les poissons et pourquoi pas des œufs.

Voici une recette qui devrait vous plaire. Cette recette se

trouve sur mon nouveau blog consacré uniquement aux recettes santé et diététiques : Recettes et calories. Com . Pour l'heure découvrez cette **recette de Saint jacques sur lit de purée de petit pois**

Recette cuisine fitness: La ratatouille



Le pain peut-il nous aider à perdre du poids sans régime ?



La plupart du temps

le pain est considéré comme aliment qui fait grossir. Certes commencé à l'excès il ne va pas vous permettre de maigrir. Mais il reste **un allié pour perdre du poids sans régime** .A condition de bien savoir l'utiliser.

Combien consommer de pain par jour?

Attention le pain est un aliment que nous aimons beaucoup surtout pour finir nos assiettes. Saucer notre assiette fait partie de ces habitudes délicieuses mais dangereuses pour notre consommation de pain.

Pensez à équilibrer votre consommation de pain. Il n'est pas obligatoire à tous les repas. Une demi-baguette par jour semble être une bonne mesure.

Comment choisir son pain pour

perdre du poids sans régime ?

Les pains industriels sont souvent chargés en additifs divers pour permettre une conservation plus importante. Alors choisissez des pains simples et attention aux pains spéciaux (pain au sésame, aux noix). Même s'ils sont bons pour notre santé ils sont plus riches en calories et en lipides.

Evitez également les pains briochés ou viennois plus riches également en lipides.

Préférez le pain complet au pain blanc qui possède un indice glycémique important.

Le pain peut donc être un allié minceur dans le cadre d'une alimentation équilibrée .De par sa composition il nous apporte des nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre corps mais il ne faut pas tomber dans l'excès .De la modération toujours de la modération sans privation.



Le pain fait-il grossir ou peut-il nous aider à perdre du poids ?



Le pain fait souvent parti de la liste des aliments à bannir pendant une phase de

régime ou dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Mais fait-il grossir ? Ne serait-ce pas une idée reçue parmi tant d'autres ?

Valeur nutritionnelle du pain

Le pain contient peu de lipides et renferme des vitamines ainsi que des sels minéraux (vitamines B, PP, E). Ils contiennent également des fibres qui facilitent le transit intestinal et coupe la faim. Il est donc un allié précieux pour le fonctionnement de notre corps.

Le pain ne fait pas grossir

Non vous ne prendrez pas de poids en mangeant du pain sauf si vous en mangez excessivement et que vous rajoutez sans cesse des matières grasses diverses comme le beurre ou autres gourmandises .Le pain est un féculent au même titre que les pâtes et le riz, De plus le pain possède un index glycémique élevé.

Cependant il est composé de glucides complexes qui permettent de couper la sensation de faim .Ainsi il faut éviter de combiner le pain avec d'autres féculents car vos apports en sucres seraient trop importants.

Le pain sous forme de sandwich peut même constituer un élément d'un repas. Mais attention il faut équilibrer sa composition. Pas de matières grasses, des protéines et des crudités. Il suffit ensuite de compléter le repas avec un fruit et un laitage.



Pourquoi les moules sont-elles de véritables alliées minceur ?



Même si les moules sont très iodées, elles sont tout de même des alliées minceurs car elles sont pauvres en calories. Ce coquillage marin est toujours un vrai délice et est encore abordable pour toutes les bourses.

Valeur nutritionnelle de ces alliées minceurs

Les moules apportent au même titre que les poissons des protéines et peu de graisses. Elles apportent des vitamines (B12, B2) et des minéraux. Elles sont riches en zinc et en iode. Alors pas d'hésitation adoptez-les dans votre alimentation. Elles sont de **véritables alliées minceur** au cours d'un régime.

Moules à la provençale



Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules

1 échalote

1 oignon

1 gousse d'ail

1 yaourt nature 0%

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

100 g de lanières de poivron congelées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

2 tomates

Préparation

1. Epluchez l'oignon, l'échalote et la gousse d'ail et coupez-les en morceaux. Dans un faitout faites revenir les morceaux d'ail, d'échalote et d'oignon. Ajoutez les lanières de poivron et faites les revenir également.

2. Lavez et coupez les tomates en morceaux puis faites les cuire avec les condiments (ail, oignon etc.)

3. Versez dans le faitout 500 ml d'eau, le verre de vin blanc, le sel, le poivre, les 2 cuillères à soupe de curry, la cuillère à soupe de moutarde, le yaourt nature et la cuillère à soupe de concentré de tomate et mélangez le tout. Faites cuire 15 mn.

4. Lavez les moules. Plongez les dans le faitout et laissez cuire 5 mn. Servez les moules avec un légume de votre choix.



Les poissons gras comme la sardine font- ils grossir ?



Dans la chaîne alimentaire des poissons, il en existe des plus gras que d'autres. **La sardine fait partie** de cette catégorie. La sardine a souvent une mauvaise réputation pour sa mauvaise odeur à la cuisson et par le fait qu'elle se conserve peu de temps au frais.

Mais c'est quoi un poisson gras ?

C'est un poisson qui contient environ 12 % de lipides .Alors ce type de poisson va-t-il vous faire grossir ? Pas spécialement car les graisses que les sardines contiennent sont de bonnes graisses indispensables au fonctionnement de notre corps. Elles contiennent des oméga 3 qui permettent un bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Elles sont riches également en fer et en vitamines B3, B12 et D.

Consommées sans rajout de matières grasses les sardines ne présentent pas beaucoup de calories.

Une recette de rillettes de sardine simple à réaliser



Ingrédients pour 4 personnes

300 g de filets de sardines

2 échalotes

2 citrons

1 yaourt nature 0 %

2 cuillères à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe de persil haché

Sel et poivre

Mélange 4 baies

Préparation

Hachez vos échalotes et faites les revenir dans une poêle antiadhésive avec un fonds d'eau. Ajoutez le jus de citron recueilli en pressant les 2 citrons en fin de cuisson .Ajoutez

les filets de sardines pour les faire cuire.

Préparez dans un bol, le yaourt à 0%, les 2 cuillères à soupe de moutarde, la cuillère à soupe du persil que vous avez préalablement lavé et haché et la cuillère à, soupe de mélange 4 baies. Salez, poivrez

Ecrasez les filets de **sardines** cuits et mélangez avec la préparation du bol. Placez au frais.

Vous pouvez aussi consommer les sardines en les faisant griller au barbecue par exemple . Il existe de nombreuses façons de les préparer .Et vous comment les consommez-vous ?

La pomme de terre fait-elle grossir ?

Classée dans la catégorie des féculents, la pomme de terre n'a pas toujours eu une bonne réputation en matière de régime et de perte de poids. Elle possède cependant des atouts santé si elle n'est pas consommée en frites ou cuites dans des matières grasses. Il faut plutôt la préférer en robe des champs ou en

bouillie où dans ce cas elle présente peu de calories. C'est un féculent facile à cuisiner et très économique. La **pomme de terre est originaire** de la Cordillère des Andes où elle était déjà consommée depuis environ 8000 ans. Elle n'apparaîtra en Europe que vers la fin du XVIIe siècle .Elle est cultivée aujourd'hui dans de nombreux pays.

La pomme de terre : ses apports nutritionnels

C'est le seul féculent qui contient de la vitamine C. La pomme de terre apporte du magnésium et du fer. Elle est aussi une source de fibre

Voici une recette rapide et simple de pommes de terre

Flan de pommes de terre au jambon



Flan de pomme de terre

Calories 368 **Préparation** 15 mn **Cuisson** 60 mn

Ingrédients

4 tranches de jambon blanc

1 oignon

800 g de pommes de terre

2 œufs

600 ml de lait demi écrémé

2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide à 0 %

Quelques brins de persil

Sel et Poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180 °. Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles et faites les cuire à la vapeur 20 mn .

Pelez et coupez l'oignon en morceaux puis faites le dorer dans une poêle anti adhésive avec un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez le persil que vous avez lavé et ciselé

Coupez le jambon en morceaux. Dans un saladier battez les œufs avec le lait et la crème fraîche salez et poivrez. Ajoutez les morceaux de jambon blanc

Dans un plat à four disposez les rondelles de pommes de terre. Puis versez sur les pommes de terre la préparation de lait. Enfournez votre plat et faites le cuire 35 mn. Servez chaud.

Vous avez aussi des recettes à base de pommes de terre ?
N'hésitez pas à les proposer .

Les champignons des aliments aide minceur

Les champignons des aliments aide minceur

Pour équilibrer notre alimentation, il faut trouver des aliments qui présentent d'une part peu de calories mais aussi qui contiennent peu de graisses (lipides) et peu de sucres (car ceci peuvent se transformer en graisse). Les champignons font partie de ces aliments bons pour notre santé et qui sont également des aides minceur.



Champignons et nutrition

Les champignons de « couche » ou cultivés (comme les champignons de Paris) sont pauvres en glucides (3%) et contiennent 15 kcal pour 100 g .Autant dire que l'on peut les consommer presque sans modération .Ils possèdent un nombre intéressant de protéines (2.3 g pour 100 g).

Les fibres qui les composent sont insolubles et stimulent la motilité intestinale. Vous y trouvez également des vitamines (B, ainsi que K).

Mais ce n'est pas tout du phosphore et du potassium les composent. Côté sel la tranquillité est de mise, ils n'en possèdent pas beaucoup. Ils peuvent se marier avec beaucoup de viandes ou de poisson ou être consommés tout seul (comme les champignons à la grecque). Voici une petite idée de recette peu calorique avec des **champignons**.

Escalope de poulet aux champignons

Pour 4 personnes

•4 escalopes de poulet •800 g de champignons de Paris frais •1 oignon •Sel •Poivre

•1 cube de bouillon de bœuf •1 cuillère à soupe de moutarde •1 Cuillère à soupe d'huile d'olive

Lavez les champignons de Paris et émincez-les.

Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux. Faites le revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 mn dans une poêle, puis faites **revenir les champignons** également.

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, une cuillère à soupe de moutarde, du sel, du poivre et un cube de bouillon de bœuf.

Versez le bouillon dans la poêle et ajoutez les escalopes de poulet. Laissez cuire 15 mn. Servez chaud.

**Alimentation saine : les
graines germées dans vos
assiettes**



Les graines germées

savez vous ce que c'est ? Les utilisez vous dans vos plats ? Nous connaissons tous la version « adulte » des légumes. Mais nous ne savons pas tous que nous pouvons consommer les légumes sous forme de graines germées. Il en existe de différentes catégories et elles présentent des intérêts santé indéniables et sont vraiment délicieuses au goût.

Bienfaits des graines germées

Les graines germées concentrent toute la vitalité de la plante. Vous pouvez en consommer tous les jours à raison de 2 à 3 cuillères à soupe.

Elles sont très riches en nutriments acides aminés, vitamines et enzymes. Elles vont permettre de donner un véritable tonus et retrouver de la vitalité.

Vous pouvez les mélanger dans vos plats comme les salades par exemple mais attention pour que les graines germées gardent leur propriétés il ne faut pas les faire cuire.

Où trouver les graines germées ?

On peut les trouver principalement dans les magasins bio mais

vous devriez songer à les faire vous-mêmes. C'est simple pour faire germer les graines il vous suffit d'un germoir ou d'un pot de verre dont vous aurez percé de trous. , d'eau et de la patience car il faut 5 ou 6 jours pour la germination.

1 Lavez vos graines

2 Faites les tremper dans de l'eau pendant une nuit puis égouttez les et placer les dans un germoir ou un bocal en verre

3. arrosez chaque jour

Quelques idées de graines germées

Céréales : blé, sarrasin

Légumineuses : lentilles, pois chiches

Légumes : radis, poireau

Aromates moutarde, fenugrec

Oléagineux : tournesol sésame

Pour en savoir plus consultez la vidéo ci-dessous

Doser vos aliments sans les peser : un jeu d'enfant



Vous aimez cuisiner et vous recherchez souvent des recettes sur internet ou dans des livres de cuisine . Mais parfois vous avez du mal à doser les aliments. Alors vous trouverez ici des équivalences pour différents aliments sans avoir besoin de peser . Un tableau d'équivalence devrait pouvoir vous aider à concocter vos recettes sans peser certains aliments . Vous pourrez également chiffrer la valeur calorique des aliments en fonction du poids .

Aliments	Liquide (ml)	Farine (g)	Sucre (g)	Maizena (g)	Riz (g)
 Verre ordinaire	150	120	150	100	150 (= 430 g cuit)
 cuillère café rase	5	4	5	3	

		12	15	8	8 (=à 25 g cuit)
cuillère café bombée					
	10	8	10	10	10
cuillère soupe rase					
		25	30	20	25 (= 75 g cuit)
cuillère soupe bombée					

Aliments	Semoule (g)	Pâtes (g)	Lentilles (g)	Purée (g)
	140 (= à 430 g cuit)	120 (= 360 g cuit)	150 (= 420 g cuit)	
Verre ordinaire				
	4			
cuillère café rase				

 cuillère café bombée	14			15
 cuillère soupe rase	8.5			10
 cuillère soupe bombée	25	15 (= 60 g cuit)		40

Aliments	Gruyère (g)	Beurre (g)	Huile (g)	Miel (g)
 Verre ordinaire			150	

 cuillère café rase		5	5	15
 cuillère café bombée	10			25
 cuillère soupe rase		10	10	25
 cuillère soupe bombée	15			50

Alors pensez- vous que ce tableau pour peser les aliments vous aidera.

Si vous avez des suggestions ou des questions contactez nous .

Nutrition ou diététique : les fraises comment les préférez vous ?



Nutrition : La saison des fraises est bien arrivé. Nous allons pouvoir déguster ce fruit délicieux qui fait le plaisir de tous. Les fraises peuvent se manger de nombreuses manières (nature, avec du sucre, au vin, à la crème fraîche, compotes et confitures etc....)

Mais en terme de nutrition ou de diététique pour atteindre une alimentation équilibrée nous devons apporter chaque jour une certaine quantité de nutriments à notre corps .Les apports journaliers en glucides doivent être de 50 à 55% dont 20 % en sucres rapides. La consommation de fraises apporte une quantité de glucides (sucres rapides) dont notre organisme à

besoin mais la dose prescrite (20 % des apports journaliers) peut être rapidement dépassée lorsque que nous la combinons avec d'autres gourmandises.

Sport et régime.com c'est pencher sur la compote de fraises et la confiture de fraises, pour en analyser les apports caloriques et nutritionnels.

Prenons pour exemple 2 recettes de confiture et compote et détaillons les apports caloriques

Nutrition et recette de compote de fraises pour 6 personnes

Préparation 10 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients

- 1 kg de fraises
- 100 g de sucre
- Jus de citron
- Quelques feuilles de menthe

1° Bien nettoyer les fraises et les essuyer. Les couper en morceaux.

2° Mettre les morceaux de fraises dans une casserole avec le jus de citron et 15 cl d'eau et rajouter le sucre.

3° Porter l'ensemble à ébullition puis laisser cuire à feu doux 10 mn.

4° Faire refroidir et ajouter les feuilles de menthes ciselées.

Bilan calorique :

Valeur pour une portion (180g) 120 calories 28 gr de glucides
1 cuillère 10 g soit 7 calories

Nutrition et recette de confiture de fraise

Préparation 20 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients

- 1 kg de fraises
- 500 g de sucre
- Jus de citron

1° Laver les fraises et les sécher.

2° Mettre dans la bassine à confiture, le sucre avec 15 cl d'eau. Faire fondre doucement et porter à ébullition.

3° Ajouter les fraises et le jus de citron .Faire reprendre jusqu'à ébullition puis dès les premiers bouillonnements retirer les fraises avec une écumoire et les égoutter.

4° récupérer le jus des fraises égouttées et remettre le dans la bassine .Le faire réduire 10 à 15 mn à feu moyen. Lorsque le jus est épaissi, remettre les fraises à cuire pendant 10 à 15 mn à feu doux. Ecumer si nécessaire.

5° Retirer du feu et mettre en pot.

Bilan calorique

Valeur pour une portion (250g) calories 380 94 g glucides
1 cuillère = 10 g soit 15 calories

Conclusion nutrition et alimentation équilibrée

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée les compotes semblent proposer moins de calories et d'apport en sucres rapides que les confitures. Il est bien évident que les fraises nature apportent moins de calories et que l'ajout de sucre, crème etc. va augmenter le bilan calorique. Les fraises quelque soit la manière de les consommer sont une source de plaisir et de bienfaits pour notre santé. Il convient d'agir avec modération sur la façon de les consommer. Alors pour ceux qui ont un jardin régalez vous, pour les autres nos marchés sont une source pour trouver des fraises de qualité.

Jean Philippe

Des variétés de salade pour

notre santé et notre plaisir



Salade et santé : au printemps le vert sera dominant, les salades font leurs apparitions, fraîches et légères. En été elles continueront de vous contenter pour un plaisir en bouche s'accommodant de fruits de légumes, de viandes et de poisson. Il en existe différentes variétés et chacune possède des particularités. De la verdure pour notre santé et notre plaisir



La plus connue et la plus délicate, notre amie la **laitue**, facile à préparer, elle nous plaît. Un petit filet d'huile d'olive et de vinaigre associé avec de la moutarde et le tour est joué. Dame laitue donne ses vertus pour une entrée ou une fin de repas dans l'allégé et la perte de poids.



La **mâche**, peut être la plus jolie, la princesse de l'assiette, riche en oméga 3 et en bêta carotène, un allié santé indéniable, légère et bonne. Connaissez-vous son petit goût noisette. Réveillez l'écureuil qui est en vous et rajouter des noix ou des pignons et pourquoi du citron



De son côté la **roquette** est explosive plus piquante mais cependant élégante avec quoi l'associer ? Poivrée pour ces soirs d'été, ferme à souhait alors les gourmets allez vous la croquer ?



« Et toi soit bonne comme la **Romaine** ». Elle est si facile à laver. Croquante et acide, elle rafraîchit nos papilles. Généreuse en papillotes ou cuite en noisette de beurre.



D'une couleur plus marquée, elle s'impose en rouge d'été, très décorative elle supporte bien la noisette et le xérès pour des airs de fêtes mais supporte moins la moutarde. C'est la **trévise**.



Elle n'est pas comme les autres, son look est différent. Qui est-elle ? C'est bien sûr notre petite **frisée** amère, fraîche et généreuse. Crue ou brisée elle restera délicieuse avec des sauces crémeuses



Vous la connaissez ? Elle possède un nom très frais ? C'est le Titanic de la salade, elle est froide, se conserve longtemps. Elle aime bien les

vinaigrettes lactées et elle aime les agrumes qui est-elle ?
L'iceberg bien sûr.

**Parmi toutes ses variétés de salade
qu'allez-vous choisir ?**

Le concombre un produit santé pour un aliment de saison



Même si les températures ne sont pas de saison, il va falloir tout de même penser à s'orienter vers des plats plus frais et plus légers. Allez on va y croire !!! Le concombre, un aliment de saison, un allié minceur et un produit santé qui a sa place dans nos assiettes mais aussi qui peut être utilisé en produit cosmétique.

Savez-vous comment choisir un concombre ?

Question stupide n'est-ce-pas, il nous suffit d'aller dans les rayons des supermarchés et hop le tour est joué. Eh bien non afin de choisir un concombre et avoir un produit santé de qualité il faut le choisir ferme avec un beau vert brillant. Pour les amateurs de produits français un logo « concombre de France » vous garantit de la qualité. Alors on dit merci qui ?

Comment conserver le concombre ?

Vous avez pu constater que de nos jours il est difficile de conserver longtemps les fruits et les légumes à peine sortis du magasin qu'ils dépérissent. Alors voici une petite astuce pour notre ami le concombre. En principe il se conserve 5 jours dans le bac à légumes. Si vous en utilisez qu'une partie, protéger l'entame avec un film protecteur

Les apports nutritifs du concombre

En terme de calories c'est presque un zéro pointé et tant mieux car il peut constituer une entrée peu calorique pour perdre du poids sauf si bien sûr vous rajouter de la sauce d'accompagnement à gogo avec de matières grasses. Seulement 10 calories pour 100 g, composé de 96% d'eau, c'est sûr il va vous désaltérer. Vous coupez la faim moins sûr sur le long terme. C'est tout de même le roi de la minceur et il vous aidera à perdre du poids ou au moins de ne pas en prendre. Le concombre est en plus une bonne source de vitamine C et de potassium.

Comment cuisiner le concombre ?

Cuit ou cru. On le consomme généralement cru (râper en salade ou en dès en tagliatelles) avec un assaisonnement mais on peut également le faire cuire à la vapeur ou dans une poêle avec de la margarine pour rester dans la légèreté et le servir avec du poisson grillé ou fumé. Il supporte bien l'ail, adore l'aneth,

la menthe et miam l'huile d'olive (avec modération bien évidemment)

L'accompagner avec de l'ail, de l'aneth, de la menthe ou de l'huile d'olive.

Recette du Milkshake crétois

Ingrédients



– 1 concombre

– 6 brins de ciboulette

– 3 branches de menthe

-100 g de fromage de chèvre frais

– Un litre de lait de chèvre ou de vache

– Poivre.

1° Laver le concombre, coupez 6 tranches fines et réservez.

2° Peler le reste du concombre, coupez le en deux dans toute sa longueur et prélever les graines. Coupez le en petits dés et placer les dans le bol d'un blendeur.

3° Laver, sécher et ciseler la menthe, puis la ciboulette et réservez.

Ajouté la menthe dans le blendeur avec le fromage de chèvre coupé en petits morceaux et le lait de chèvre ou vache. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture fine. Répartissez la préparation dans 6 verres. Parsemée de ciboulette et donner un tour de moulins à poivre. Décorez les bords des verres d'une

rondelle de concombre. Servez aussitôt.

Bon si vous n'êtes pas convaincus par ce produit santé et allié minceur vous pouvez toujours le couper en rondelles et l'appliquer sur vos yeux il diminuera vos cernes de fatigue sans aucun problème. Avez-vous aussi une astuce cosmétique avec le concombre ?

Jean Philippe

Le melon un aliment sante et un allié minceur



Aliment sante de saison, le melon va pouvoir faire son apparition dans nos assiettes. Un fruit qui va redonner de la fraîcheur et du goût en bouche .Parfum et saveur garanti .Il en existe

de nombreuses variétés, qui ne connaît pas le fameux melon de Cavillon ou encore charentais. Plus qu'un aliment sante pour notre corps, le melon est un allié minceur et possède des vertus

en cosmétique naturelle pour notre peau. Il peut se conjuguer en recettes de beauté maison facile à confectionner soi-même.

Le melon un aliment sante

De part sa composition le melon possède des bienfaits pour notre corps et en tout premier lieu c'est un antioxydant (anti-âge) par la présence de provitamines A et d'oligoéléments et de fibres. Il va permettre avec la provitamine A de favoriser la croissance des cellules mais aussi d'améliorer la vision ainsi que d'aider le système immunitaire.

Le melon un aliment sante pour perdre du poids

On peut consommer et savourer le melon sans modération car il est peu calorique (environ 35 kcal). Une enzyme anti-oxydante présente dans cet aliment santé permettrait de lutter contre l'obésité.

En contenant 90 % d'eau, le melon possède un côté rafraîchissant mais il aide également à purifier les organismes. En tout cas il facilite le transit intestinale c'est pour cela qu'il faut tout de même éviter d'en consommer de façon excessive.

Un fruit pour des recettes beauté

Le melon peut être utilisé pour créer des recettes beauté maison. Il contient effectivement de nombreuses vitamines et oligoéléments (vitamines A, B, C, acide folique et potassium).

Voici une recette beauté rapide à réaliser :

Pour faire un masque au melon (un melon et 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol)

- passer la chair du melon et ses pépins au hachoir et mélanger avec l'huile de tournesol
- Appliquer sur le visage l'ensemble de la préparation et laisser agir 20 mn
- Rincez, séchez le visage sans frotter

Un fruit pour des recettes rapides et légères



Ingrédients

1 melon

1 concombre

4 tomates

3 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc

Quelques feuilles de menthe pour décorer

1° Epépinez le melon et faites des boules avec une cuillère parisienne

Pelez le concombre et coupez-le en dés. Afin de peler les tomates ébouillantez-les, enlevez les pépins puis concassez

la chair

2° Dans un saladier mettez le mes boules de melon, les dès de concombre ainsi que la tomate, ajoutez du sel ainsi que les 2 cuillères à soupe de menthe. Mélangez bien l'ensemble et laissez macérer.

3° Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la cuillère de menthe restante. Versez la vinaigrette sur la salade et laissez macérer au moins 30 mn.

Alors vous hésitez encore à utiliser cet aliment sante ? Avez-vous d'autres recettes avec du melon à me proposer ?

Jean Philippe