



Alimentation et grignotage

Cela peut être un moyen de répondre à l'ennui ou au stress ou de répondre à une réelle faim car le repas précédent n'a pas été assez copieux et équilibré ou par gourmandise.



Le plus ennuyeux dans le grignotage c'est que ce sont souvent des aliments trop sucrés ou salés et/ou trop gras. Et que cette prise alimentaire empêche d'avoir faim au repas suivant, où on est censé manger des aliments indispensables.



En conclusion



Prendre un bon petit déjeuner le matin et un vrai goûter à 16H (pain chocolat et fruit)

Faire deux repas équilibrés avec des légumes, des féculents, des protéines, un produit laitier et un fruit, sans oublier des matières grasses (huile olive ou colza).

Limiter la consommation de produits sucrés et les boissons sucrées (le sucre appelle le sucre).



Sans oublier de faire du sport pour avoir toujours la pêche !



Pancakes salés de pommes de terre

Pomme(s) de terre 3, Oignon(s) 2, Lait 40 cl, Œuf(s) 2
Farine 4 c. à soupe, Levure chimique 1 c. à soupe, Huile d'olive
Ciboulette, Sel, poivre

Lavez, épluchez et râpez les pommes de terre. Épluchez et émincez finement les oignons.
Mélangez le tout avec la farine dans un saladier.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige bien ferme.

Dans un récipient, mélangez les jaunes d'œufs, le lait, du sel et du poivre. Ajoutez délicatement les blancs en neige avec une spatule. Ajoutez ce mélange à la préparation pomme de terre-farine et mélangez bien.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et mettez-y à cuire des petites louches de pâte, 2-3 minutes de chaque côté. Servez les pancakes tièdes ou froids accompagnés de ciboulette ciselée.

Madeleines au thon, tomate et herbes aromatiques

Œuf(s) 3, Féculé de maïs 10 g, Thon 150 g
Concentré de tomates 40 g, Herbes de Provence, sel, poivre, Lait 8 cl

Préchauffez le four à 220°C (th.7-8).

Cassez les œufs dans un saladier, puis battez-les.

Incorporez le lait et la féculé de maïs, remuez.

Ajoutez le concentré de tomates, le thon et 1 pincée d'herbes de Provence.

Mélangez convenablement le tout, puis salez et poivrez.

Prenez des moules à madeleine et versez-y le mélange.

Ensuite, glissez-les au four pour une cuisson de 15 min.

Toast léger avocat oeuf

Avocat(s) 2, Œuf(s) 8

Pain de mie complet 8 tranche(s), Salade au choix, sel, poivre

Toastez légèrement le pain de mie pour que la tartine soit solide.
Pelez et dénoyautez l'avocat, écrasez la chair en purée, salez et poivrez.
Nappez-en les toasts. Ajoutez quelques feuilles de salade dessus.

Faites cuire les 8 œufs au plat dans une poêle huilée.
Déposez-en un sur chaque toast. Salez, poivrez, dégustez.

Soupe d'endives allégée

Endive(s) 1 kg, Lait 1/2 écrémé 1 l, Pomme(s) de terre 2, Blanc(s) de poireau(x) 4
Crème fraîche 2 c. à soupe, Jaune(s) d'œuf(s) 3, huile 10 g, Sel poivre

Préparez les légumes. Retirez les premières feuilles des poireaux et coupez le vert.
Rincez à grande eau. Épluchez les pommes de terre et lavez-les. Enlevez éventuellement
les premières feuilles flétries des endives puis à l'aide d'un couteau pointu retirez
la base afin d'enlever l'amertume. Coupez l'ensemble des légumes en rondelles.
Dans une cocotte-minute, mettez l'huile et faites-y revenir les endives, les poireaux,
et les pommes de terre. Salez et poivrez.

Ajoutez le lait et laissez cuire pendant 45 à 50 min, à feu doux.

Une fois les légumes cuits, à l'aide d'un mixeur réduire le tout en velouté. Dans un bol,
mélangez la crème fraîche et les 3 jaunes d'œufs, ajoutez un peu de velouté à cette
préparation, puis versez le tout dans le potage. Servez.

Moelleux au chocolat sans beurre sans sucre

2 cuillères à soupe rases de maïzena, 200 g de chocolat noir
4 oeufs, 20 cl de crème liquide légère

Préchauffez le four à thermostat 5 (150°C).

Faites chauffer la crème. Hors du feu, ajoutez le chocolat cassé en petits morceaux.

Mélangez pour obtenir une préparation lisse, puis incorporez la maïzena
et les 4 jaunes d'oeufs.

Beurrez un moule à manquer. Battez les blancs en neige, et incorporez-les à la préparation au
chocolat. Versez dans le moule et faites cuire 35 mn.