

Le bon geste ? : « Clic »



Durant ces derniers mois, nous avons été obligés de repenser notre façon de faire nos courses... Si, comme moi, vous avez choisi de vivre à la campagne (et loin des magasins), partageons mon expérience de COURSES EN LIGNE.

Ayant déjà fait un tour d'horizon de différents systèmes (SIMPLY YOU de CARREFOUR, HELLOFRESH, E-FARMZ, KAZIDOMI) mon **meilleur rapport qualité/prix reste FOODBAG**: ingrédients frais, choix entre des recettes "originales", "saines", "faciles" ou "veggie", beaucoup de bio et le tout exclusivement belge livré à domicile (nous nous sommes regroupés avec les voisins pour encore diminuer l'impact CO).

L'expérience fut une réussite :

- Chaque membre de la famille choisit un plat qu'il prépare, une belle façon pour les novices en cuisine de se lancer.
- Fini la corvée "qu'est-ce que je vais leur faire à manger aujourd'hui ?"
- Fini les kilomètres de trajets pour trouver les ingrédients de qualité.
- Fini le gaspillage .

Donc pourquoi ne pas choisir ce système qui propose 4 repas par semaine et compléter avec les marchés / épiceries / superettes au niveau local ?

L'actu santé : l'assiette qui remonte le moral



Notre moral est régulé par des paramètres psychologiques mais aussi biologiques (comme la glycémie) et surtout par des **NEUROMÉDIATEURS** : ce sont des substances qui font passer le courant entre deux neurones. Et les matières premières pour fabriquer nos neuromédiateurs se trouvent **DANS NOTRE ASSIETTE** :

Fer, Magnésium, Vit B et D sont autant des pièces de ce puzzle complexe que les **PROTEINES** et les **FECULENTS**. De plus, ces Neuromédiateurs ont une **HORLOGE BIOLOGIQUE**, donc nous avons besoin de matières premières différentes le matin et l'après-midi :

- **LE MATIN**, pour fabriquer notre DOPAMINE qui donne l'énergie mentale, la concentration, l'initiative, nous avons besoin d'un petit déjeuner riche en **PROTEINES** : oeufs, produits

laitiers, viande (p.ex. filet de poulet), poisson (p.ex. saumon fumé), soja, légumineuses (p.ex. houmous).

A contrario, le petit déjeuner sucré nous emmène dans une journée où notre glycémie (et donc notre énergie) va faire des montagnes russes avec des coups de pompe importants.

- **A MIDI**, il nous faut des **FECULENTS** (pain, pâtes, riz, pommes de terre, quinoa etc) pour faire notre **SEROTONINE**, la fameuse “hormone du bonheur” et rester zen jusqu’au soir, où elle se transforme en **MELATONINE**.

Les Neuromédiateurs ont aussi besoin de graisses **OMEGA 3** (poisson, fruits de mer, algues, huiles végétales comme l’huile de colza ou de noix, graines de chia) qui assouplissent les membranes des neurones pour que le courant passe bien.

La recette : Quiche à la blette, poire et cottage cheese

En parlant de neuromédiateurs, l’alpha-lactalbumine (ou petit lait) du cottage cheese est un précurseur de la **SEROTONINE** : say cheese ☺



Ingrédients (4 personnes) :

- 100g de flocons d’avoine
- 100g de farine d’amande
- 4 oeufs
- 300g de blettes
- 1 échalotte
- 2 gousses d’ail
- 1 poire
- 1 poignée de thym
- 200g de cottage cheese
- 60ml d’huile d’olive
- noix de muscade, poivre et sel

Mixez l’avoine pour obtenir une farine, mélangez avec celle d’amandes, 1 oeuf, l’huile d’olive, 6 c.à.s d’eau froide, sel et poivre. Pressez la pâte avec les mains mouillées dans le fond d’un moule, piquez-y des trous à la fourchette et enfournez 12 min à 200 °C.

Dans une poêle, faites légèrement revenir l’échalotte et l’ail dans de l’huile d’olive, puis ajoutez les blettes et la moitié de la poire finement hachée. Assaisonnez avec la noix de muscade, le sel et le poivre. Mélangez les oeufs restants, le cottage cheese et le thym, salez et poivrez, et rajoutez ce mélange aux blettes. Versez le tout dans le moule et déposez des fines tranches de la poire restante par dessus.

Enfournez 25-30 minutes. Bon appétit !

Le petit mot de la fin féminin : les “poignées d’amour”

Les mois de confinement ont eu raison de nos grands principes hygiéno-diététiques, et les voilà ces petits coussins sur nos hanches alors que la météo nous invite à nous dévêtir...catastrophe?!? Mais que ces rondeurs pourraient être jolies, si on les voyait comme des signes de douceur féminine...

Saviez-vous que (un peu!) de tissu gras nous aide à prévenir les complications de la ménopause en transformant les stéroïdes en oestrogènes?

Et si toutefois on veut absolument agir sur cette petite zone, la **BROMELAINE** de l’ananas et la **QUERCETINE** des oignons sont **LES** principes actifs qui ciblent ce type de tissu gras. Des exercices de gainage qui font travailler les abdominaux latéraux profonds sont très efficaces aussi, à raison de 15 min/j pendant un mois tout de même.

A vous de voir comment vous voulez voir les choses.

Je vous souhaite un très bel été ☺

Bien à vous,

Ulrike Lambach

Pour plus d’informations : www.mangersainplement.be