

Toujours terminer son assiette... Une bien mauvaise habitude !



La situation d'abondance alimentaire dans laquelle nous évoluons fait en sorte que nous sommes constamment en contact avec de la nourriture. Cette facilité d'accès à une grande variété d'aliments, et ce, peu importe le moment de la journée, influence à long terme notre désir alimentaire en nous poussant à manger un peu par automatisme... Résultat, on ne mange plus seulement par faim mais aussi par envie ce qui contribue malheureusement au gain de poids. Vous l'aurez donc deviné, terminer automatiquement son assiette n'est pas, à long terme, une très bonne habitude alimentaire !

« La satiété se traduit par une sensation agréable de plénitude après l'ingestion d'un repas qui nous indique que nous n'avons plus faim »

Comment apprivoiser sa satiété?

Être à l'écoute de **ses signaux de faim** et de **satiété** permet de mieux contrôler ses portions et par conséquent, permet naturellement de gérer son poids. Le corps utilise ce mécanisme pour nous indiquer que nous avons besoin d'énergie. En écoutant ces signaux, la majorité des gens parviennent à maintenir un poids stable, et ce, sans jamais monter sur la balance, ni calculer les calories ou les portions d'aliments. Et oui c'est ça **le secret... écouter ses propres signaux corporels** 😊 Néanmoins, si les bébés et les jeunes enfants écoutent leurs signaux de façon instinctive, nous avons tendance à perdre ce « réflexe naturel » vers l'âge adulte. Il faut donc réapprendre à être à l'écoute de son corps, ce qui n'est pas forcément une chose si facile !

UN CONSEIL : Laissez-vous du temps, soyez indulgent et surtout restez patient envers vous-même car qu'elle soit bonne ou mauvaise, une habitude ne se développe pas instantanément.

Comment reconnaître ses signaux de faim et satiété?

Des signes qui ne trompent pas lorsque vous avez faim :

- Le ventre qui gargouille ;
- Une plus grande difficulté à se concentrer ;
- Ressentir une baisse d'énergie ;
- Avoir subitement mal à la tête ;
- Devenir irritable ;
- Ressentir des crampes à l'estomac.

Comment reconnaître la satiété :

- La satiété est la sensation d'avoir suffisamment mangé et ce sans se sentir plein ;
- Tout d'un coup, vous ne trouvez plus les aliments aussi savoureux ;
- Vous vous sentez bien, vous avez plus d'énergie ;
- Vous êtes confortable, vous n'éprouvez aucune culpabilité.

Des suggestions pour apprendre à écouter et surtout respecter ses signaux de faim et satiété :

- **Mangez lentement !** La sensation de satiété prend **20 minutes** avant de se rendre au cerveau. Introduisez des délais durant le repas pour le rallonger.
- Prenez l'habitude de déguster votre repas. Apprécier les saveurs s'avère être très efficace pour combler sa faim « psychologique ». Les papilles gustatives ne fonctionnent qu'avec de la salive, alors pensez à mâcher.
- Au cours du repas, **demandez-vous si vous avez encore faim**. Souvenez-vous que vous n'êtes **jamais obligé de finir votre assiette !**
- Prenez l'habitude de portionner vous-même vos assiettes.
- Vous êtes au restaurant, et vous culpabilisez de ne pas être capable de terminer le repas pour lequel vous avez payé... N'hésitez pas à demander qu'on vous emballe le reste de celui-ci. Il n'y a aucune gêne à avoir, les restaurants ont désormais l'habitude de ce genre de demande.
- Prenez l'habitude de prendre des petites bouchées et dégustez-les pleinement.
- Faites de votre **repas un moment privilégié** en évitant les distractions tels que l'ordinateur, la télévision, la lecture...
- **S'autoriser des collations** est intéressant puisque cela évite d'être affamé. Il sera alors plus facile de ne pas succomber aux tentations, de manger plus lentement et faire de meilleurs choix. Fractionner son alimentation en intégrant des petites collations (soit dans la matinée si le temps entre le petit déjeuner et le déjeuner est trop important et si la faim est ressentie, soit à l'heure du goûter), s'avère être réellement efficace pour retrouver l'écoute de ses signaux de faim et de satiété !

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Salade au bleu Sauté de dinde Petits pois et carottes Salade d'agrumes	Potage poireaux/pomme de terre Quenelles à sauce tomate et salade verte Fromage blanc Kiwi
MARDI	Cœur de palmiers Filet de colin Endives braisées Pain et fromage Pomme	Cuisse de poulet Tajine de légumes d'hiver Semoule Faisselle Orange
MERCREDI	Salade de mâche Steak de bœuf Pommes de terre au four Fromage blanc Compote de pêche	Velouté d'endives fruité Wok de légumes et crevettes sautées Clafouti aux poires
JEUDI	Taboulé Saumon et gratin de brocolis Pruneaux au sirop	Quiche Lorraine maison (avec 200ml de lait, 3 œufs et allumettes de bacon, emmental) Salade verte Ananas
 VENDREDI	Salade de lentilles Rôti de porc Flan de courgettes Kaki	Filet de rouget Lamelles de poivrons Riz au lait Clémentines
SAMEDI	Pot au feu et ses légumes Yaourt nature Banane	Potage au potiron Croque- monsieur Salade verte Pomme cuite
DIMANCHE	Concombres Noix de Saint-jacques au gingembre Purée de carottes au fenouil Fromage Salade de fruits frais	Potage de légumes verts Cake au thon (<i>cf newsletter décembre 2012</i>) Salade de mâche Litchis

VELOUTE D'ENDIVES FRUITE

Pour 6 personnes :

- 5 à 6 endives de taille moyenne
- Un panais, 1 grosse pomme de terre
- 4 échalotes
- 1/2 pomme (reine des reinettes, rubinette ou Royal gala)
- 3 c.à soupe de crème fraîche liquide 15% ou de crème de soja
- 3 c.à soupe de moutarde (2+1)
- 1 l de bouillon de légumes ou de volaille dégraissé
- 1 c.à café de beurre. Sel et poivre du moulin
- 80 g de comté ou de parmesan pour faire des tuiles



Laver et parer les endives. Éplucher le panais, la pomme de terre, la demi pomme et peler les échalotes. Émincer les échalotes et les faire fondre sans coloration dans le beurre pas trop chaud. Ajouter les 2 cuillerées de moutarde, cuire une minute avant de mettre les légumes coupés en rondelles ou en gros dés.

Couvrir avec le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu, et laisser bouillonner pendant une vingtaine de minutes. Mixer pour obtenir un velouté très lisse. Faire réduire un peu s'il est trop liquide. Ajuster l'assaisonnement. Pendant la cuisson du velouté, faire chauffer la moutarde à feu doux pendant une minute, la couvrir de crème et laisser bouillonner une minute de plus. Ajuster l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Préparer des tuiles en mettant des petits tas de comté ou de parmesan râpé dans une poêle chauffée à feu moyen vif, aplatir le fromage avec le dos d'une cuillère. Les retourner au bout d'1,5 minute et poursuivre la cuisson 30 secondes sur l'autre face.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	233	11	9	28

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 150g de féculents + 1 CàS de matière grasse + 1 portion de légumes

NOIX DE SAINT-JACQUES AU GINGEMBRE & PUREE DE CAROTTES AU FENOUIL

Pour 3 personnes :

- 5 carottes, 2 petits fenouils, 1 petit oignon
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 cuillère à café de crème épaisse
- 40 cl de bouillon de légumes
- 9 grosses ou 12 petites noix de St Jacques
- 2 Poignées de roquette, 9 tomates confites
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 morceau de gingembre frais. Sel, poivre



Nettoyer les légumes, les peler et les couper en morceaux. Les faire cuire dans le bouillon pendant 30 minutes. Mixer avec la crème. Répartir le tout dans les assiettes.

Poêler rapidement les noix de St Jacques dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Les retourner au bout d'une à deux minutes, continuer la cuisson rapidement. Déglacer au vinaigre Balsamique, ajouter un peu de gingembre frais râpé, saler et poivrer. Répartir la roquette dans les assiettes, ajouter quelques tomates confites et les noix de St Jacques. Ajouter une cuillère du jus réduit et servir.

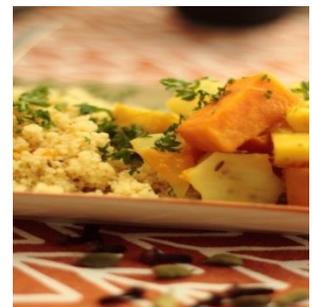
	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	257	23	2	36

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 150g de féculents + 1/2 portion de légumes

TAJINE DE LEGUMES D'HIVER

Pour 4 personnes

- Environ 500g de légumes d'hiver : Céleri rave, carotte, courge
- 500g de panais, patate douce ..., etc.
- 1 gros oignon
- 1cc de ras el hanout, 1cc de gingembre en poudre, 1/2 cc de cumin
- 1cs de miel liquide
- 3dl de bouillon de légumes, sel, poivre, 1 Cas d'huile d'olive
- Quelques brins de coriandre



Détailler les légumes en cubes d'environ 2 cm de côté. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle ou un wok à feu moyen. Y faire revenir l'oignon 1 minute, puis ajouter dans l'ordre les légumes qui cuisent du plus longtemps au moins longtemps. Saupoudrer les légumes avec les épices, le sel et le poivre, ajouter le miel et cuire encore 2-3 minutes en remuant pour qu'ils s'imprègnent bien du goût. Recouvrir avec le bouillon et laisser frémir à couvert 10 minutes en remuant de temps en temps.

Après 10 minutes, découvrir et poursuivre la cuisson encore 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Parsemer de coriandre hachée et servir avec de la semoule.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	172	4	2	34

Equivalence => 1 part = 150g de féculents + 1 portion de légumes