

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Manger sur le pouce

Manger devant un écran, manger debout, entre deux rendez-vous,
manger sur le pouce et rapidement...

Tel est le quotidien de nombre d'entre nous, qui ne prennent pas le temps de manger.
Ce reflet de notre société actuelle n'est pas sans conséquence sur notre santé.

Tout d'abord, le mécanisme de satiété est bouleversé. En effet, il faut environ 20 minutes à l'organisme, après avoir fini de manger, pour comprendre les signes de satiété envoyés par le cerveau. En mangeant trop vite, vous allez quitter votre pause déjeuner sans la sensation de satiété et vous serez alors tenté de grignoter au cours de l'après-midi.

Par ailleurs, la qualité des aliments que vous allez choisir pour votre déjeuner est importante. Ne succombez pas aux appels de la mal bouffe ! Evitez de vous laisser tenter par le sandwich saucisson-beurre, l'éclair au chocolat ou bien les sodas sans sucre...

Face à cette tendance, préférez le snacking* sain ! Les professionnels des métiers de bouche se sont lancés sur ce créneau, très populaire chez nos voisins anglo-saxons. Il n'est donc plus rare de trouver, pour le déjeuner, des soupes à emporter, des salades à composer au gré de ses envies, des sandwiches aux crudités, des salades de fruits...

Dans tous les cas, il est essentiel d'adopter quelques bons réflexes durant sa pause déjeuner : se déconnecter des écrans, bien mâcher et intégrer à sa « lunch box » des aliments sources d'équilibre ET de plaisir.

**le snacking se définit comme prendre un en-cas ou grignoter.*

Quelques repères pour bien choisir son déjeuner



1 / L'eau et seulement de l'eau au moment du repas

On ne le répètera jamais assez : l'eau est la seule boisson indispensable à l'Homme !

2 / Pas n'importe quelle salade

On se laisse facilement tenter par une salade car elle est synonyme de minceur et d'équilibre. Mais attention aux salades du commerce très riches en calories. Un seul réflexe : regarder et décrypter les étiquettes. Si vous la faites vous-même, privilégiez les salades à base de féculents, variez les légumes et faites toujours une vinaigrette à part.

3 / Le sandwich est possible à midi

On ferme les yeux devant le sandwich thon-mayonnaise ou bien le saucisson-beurre et on les rouvre devant des sandwiches ne contenant ni mayonnaise ni charcuterie.



4 / Le dessert : oui, mais attention !

En plus de mettre un terme au déjeuner (avec sa touche sucrée), le dessert (quand il est bien choisi) apporte de l'équilibre nutritionnel au repas. Il vaut donc mieux opter pour un laitage, si votre sandwich ou votre salade n'en contient pas, ou bien déguster un fruit (cru ou cuit). Les pâtisseries, véritables bombes caloriques, sont à oublier.

Et pourquoi ne pas faire son pain soi-même ?

Ingrédients pour un pain



500 g de farine type 55



1 sachet de levure de boulangerie en granulés à temps de levée réduite



1.5 verre d'eau chaude



1 cuillère à café de Sel



1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Source : Marmiton

Mélangez la farine, l'huile d'olive, le sachet de levure, le sel et ajoutez l'eau.

Malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Le geste est important: faites comme si vous étiez en train de plier un mouchoir avec la pâte.

Attention, la pâte ne doit pas coller à la paroi du récipient (ni sur les doigts) ! Si c'est le cas, ajoutez de la farine. Si par contre, la pâte est trop sèche, ajoutez de l'eau.

Prenez un moule à cake et tapissez-le de papier cuisson.

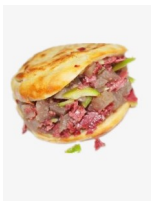
Mettez-y le pain sur lequel vous aurez préalablement dessiné des croisillons, à l'aide d'un couteau pointu.

Prenez ensuite un torchon propre et mouillez-le légèrement avant d'en couvrir le pain.

Laissez la pâte lever, environ une heure, dans un endroit sec. En parallèle, préchauffez le four à thermostat 7 ou à 220°C pendant 20 mn environ. Enfourez pour 40 mn.

Le sandwich à travers le monde

Retrouve pour chaque sandwich son pays d'origine



A— Sandwich à l'âne



B— Sandwich parisien



C—Le cemita



D— Le panini



E—Doner kebab



F—Le gatsby

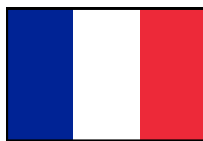
1—Afrique du sud



2—Chine



3—France



4—Turquie



5—Mexique



6—Italie



Réponses : A2/B3/C5/D6/E4/F1

Les beaux jours reviennent, sortons prendre l'air

Avec le changement d'heure, les journées sont plus longues et nous avons tous envie de profiter du soleil et de la douceur saisonnière.

Pour trouver des idées de sorties, pensez à vous rendre au Bureau d'Information Touristique. Les informations mises à votre disposition vous guideront vers des parcs publics et lieux de manifestations sportives ou festives.

Autant d'endroits et d'activités qui gagnent à être connus !

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Mars 2018—N°40



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr