

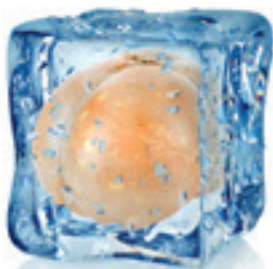
SPÉCIAL CONFINEMENT



NOS CONSEILS
DIÉTÉTIQUES ET
ESTHÉTIQUES À
APPLIQUER
CHEZ VOUS



CONFINÉ ?



TOUS LES CENTRES
BODYSANO
SONT À VOTRE
DISPOSITION
EN TÉLÉTRAVAIL.
APPELEZ VOTRE
COACH !

CONGELEZ !



Body sano

Trouvez votre centre bodysano sur www.bodysano.com

Que vous ayez un combi-frigo ou un grand congélateur ***, bien organiser leur contenu est l'une des solutions pour garder une large palette d'aliments à portée de main.

Vous vous êtes certainement déjà posée la question :
« puis-je congeler cet aliment ? ».

VOICI LES RÉPONSES !

Avant toute chose, faites un état des lieux de ce que vous avez déjà dans votre congélateur. Allez, courage, plongez vous mains dedans. Sortez tous les glaçons, vous n'en aurez pas besoin en cette période de confinement. Ensuite placez tous les vieux sacs et contenants (glace entamée, demi-sac de petits pois) et disposez-les en première ligne pour une consommation prioritaire.

Maintenant que vous avez plus de place, voici une astuce : les produits doivent être le moins possible au contact de l'air, emballez-les bien serrés dans des sacs congélation en faisant sortir le maximum d'air avant de les sceller ou emballez-les bien serrés dans une double couche de film plastique.



Petit rappel sécurité alimentaire : tout aliment décongelé ne peut être re-congelé.

Astuce : si vous voulez placer à nouveau dans le congélateur un produit décongelé, vous devez le cuire.

PUIS-JE CONGELER LA VIANDE ?

Bien sûr ! Crue ou cuite. La viande crue se conserve mieux (3 à 6 mois). Toujours la sortir de son emballage d'origine et la ré-emballer bien serrée.

COMMENT DÉCONGELER LA VIANDE ?

Pendant la nuit, dans le frigo. Plus le contenant est petit, plus vite elle décongèlera : emballez donc vos steaks, burgers et morceaux de poulet individuellement.

Anticipez : comptez 12h pour décongeler un kilo de viande dans votre frigo.

Truc : vous pouvez déjà mettre à mariner de la viande congelée. Les plats mijotés et les bolognaïses peuvent être décongelés à température ambiante.

ET LE POISSON OU LES CRUSTACÉS ?

Pendant cette période de confinement, vous pouvez acheter du poisson déjà congelé. Si vous optez pour du poisson frais, nos conseils d'emballage et de congélation s'appliquent aux produits de la mer. Le poisson doit toujours être décongelé dans votre frigo pendant 4-8 heures (jamais à température ambiante). Si vous voulez congeler des crustacés (coquillages, crevettes) il faut les cuisiner avant.

Exemple : cuisinez les coquillages à la vapeur, jetez la coquille, congelez la chair et utilisez-la ensuite pour des soupes ou des sauces.



PEUT-ON CONGELER LES ŒUFS !

Oui, sans aucun problème, mais sans la coquille car elle craque à la congélation. Vous pouvez les grouper par 2, 3 ou 6 dans des petits sacs ou du film fraîcheur. Vous pouvez aussi séparer les blancs des jaunes.

Pour les jaunes il y a un truc : battez-les légèrement avec une pincée de sel pour éviter qu'ils ne deviennent gélatineux lors de la décongélation.

ÇA MARCHE AUSSI POUR LES PRODUITS LAITIERS !

Oui pour lait, beurre, crèmes, fromage frais ou yaourt.

Seul hic : il arrive que les liquides deviennent un peu grumeleux à la décongélation mais il suffit de les passer au mixeur.

Exception : les fromages à pâte molle ou ferme. Ils perdent du goût et de la texture à la congélation. Le parmesan, lui, peut-être congelé, râpé ou en morceaux.

CONGELEZ VOTRE PAIN OU VOS PÂTISSERIES.

Les deux peuvent se congeler avec d'excellents résultats. Emballez-les très serrés dans votre congélateur.

Astuce : congelez le pain déjà coupé, cela vous permettra de prendre seulement les tranches nécessaires, glissez-les dans le grille-pain et voilà.

Congelez vos viennoiseries et gâteaux sans glaçage ou nappage (vous les appliquerez après décongélation). Vous pouvez aussi congeler votre pâte en portions et ne sortir que les quantités utiles. Pour la décongélation : à température ambiante en laissant le temps au coeur de décongeler aussi.



PUIS-JE CONGELER LES FRUITS ?

La bonne nouvelle est que vous pouvez congeler tous types de fruits. La mauvaise nouvelle est qu'ils vont perdre leur texture. Ils seront utiles pour les cuisiner et pour faire des jus ou smoothies.

Truc pour les bananes : entières ou en morceaux mais sans la peau.

Astuce pour le citron : pressez-les et ne congelez que le jus ; congelez aussi un peu de zestes. Les compotes se congèlent parfaitement.

ET LES LÉGUMES ?

Idem que pour les fruits. Nous vous conseillons de toujours cuire les légumes avant congélation. Les champignons, oignons, aubergines et courges se conservent mieux sautés avant congélation.



Exception : les pommes de terre, qui supportent mal le congélateur (mais elles se conservent très bien en purée ou sautées).

Les herbes aromatiques perdent leur goût et texture après congélation,

voici une astuce : faites un presque-pesto en écrasant une herbe (ou plusieurs) dans un peu d'huile d'olive et congelez-le dans des cubes pour glaçons.

CONGELER VOS PLATS CUISINÉS ? IDÉAL !

La majorité se conservent pendant 3-6 mois. N'oubliez pas de les dater ! Le riz et le quinoa peuvent se congeler mais ils sortiront un peu pâteux. La polenta, elle, se congèle parfaitement.

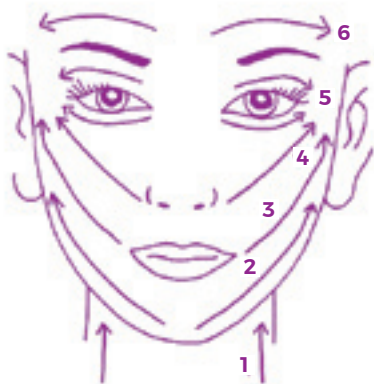
Pour ce qui est des soupes, lasagnes, ragoûts, ratatouilles, pizza, quiches ou tartes la congélation est une solution I-D-É-A-L-E.

TUTO SPÉCIAL FRIGO
DE JULIETTE,
DIÉTÉTICIENNE AU BODYSANO
DE ANTIBES:

<https://www.facebook.com/BodysanoAntibes/videos/925209717933482/>



AUTO-MASSAGE DU VISAGE : POUR RAYONNER MÊME EN PÉRIODE DE CONFINEMENT



Afin de tonifier votre peau et de combattre le relâchement cutané lors de cette période de confinement voici un soin beauté et bien-être à réaliser chez vous.

L'auto massage du visage est un soin anti-âge naturel à pratiquer chez soi au quotidien à l'aide d'une huile ou d'une crème généreuse pour faciliter les manœuvres et, en même temps, hydrater la peau.

Le massage est divisé en 6 étapes et couvre toutes les parties du visage. Voici les parties à masser, dans l'ordre :

le cou
l'ovale et le bas du visage
les joues
les pommettes
les yeux
le front



Le but est de masser délicatement 10 fois de suite chacune des zones ci-contre :

- ① de la base du cou vers le menton ;
- ② du bas du menton vers le lobe des oreilles ;
- ③ de la commissure des lèvres vers l'extérieur ;
- ④ des ailes du nez vers les tempes ;
- ⑤ le contour supérieur et inférieur des yeux vers l'extérieur ;
- ⑥ en forme de fontaine en partant du centre du front.

ETRE BELLE AU NATUREL
COMMENCE PAR PRENDRE SOIN
DE SA PEAU !



Tuto de Marjorie, esthéticienne au BodySano de Antibes