

## Beauté

Nutriments et vitamines  
à la rescousse de nos défenses anti-UV

**Les aliments riches en sélénium, et surtout en bêta-carotène et en vitamine E protègent notre peau du soleil en luttant contre les radicaux libres. Ils doivent être intégrés dans l'alimentation**



• **Les bienfaits du sélénium** : C'est un oligo-élément qu'on trouve dans la viande, les fruits de mer, les légumes, le fromage et tous les aliments riches en protéines. Le sélénium protège des coups de soleil, facilite le bronzage et ralentit le vieillissement cutané en agissant contre les radicaux libres. Il faut en consommer beau-

coup pour que son action soit véritablement efficace (l'équivalent de 200 g de légumes verts par jour). La plupart des adultes en sont carencés et particulièrement les fumeurs, car la nicotine active l'action des cellules, qui ont besoin de davantage de sélénium pour fonctionner.

• **Le bêta-carotène** : Les caroténoïdes sont des pigments naturels présents dans les

fruits et légumes. Dopeurs de mélanine et antiradicaux libres, ils stimulent l'immunité et contribuent au renouvellement des cellules. Le bêta-carotène s'oppose à la formation de la collagénase, enzyme destructrice des structures de la peau. C'est un précurseur de la vitamine A (rétinol). Les carottes, les épinards, les abricots et les pamplemousses en sont riches.

• **La vitamine A** est absorbée par les lipides et dite liposoluble. Elle prévient les cancers cutanés, favorise la cicatrisation et aide au renouvellement des cellules de la peau. On la trouve dans tous les tissus animaux sous la forme de rétinol.

• **La vitamine C** est bénéfique dans le traitement préventif du vieillissement cutané. Principalement contenue dans les légumes et les fruits, elle est présente en grande quantité dans les épinards, le chou, les oranges, les citrons, le pamplemousse, les tomates et les pêches.

• **La vitamine E** prévient le vieillissement cellulaire en améliorant la tolérance de la peau au soleil. Elle a un rôle anti-âge complet et agit en synergie avec le sélénium et la vitamine C pour prévenir la dégradation des acides gras essentiels. Elle est présente dans les noix, les germes de céréales, les légumes verts, le jaune d'œuf et le beurre.

PUBLICITÉ

## Entrée

Crèmeux de tomates  
au poivre noir

Pour  
4 personnes,  
préparation :  
20 min,  
cuisson :  
35 min



Tomates : 6, pomme de terre : 1, oignons nouveaux (petits) : 4, ail : 2 gousses, thym : 1 branche, bouillon de volaille : 10 cl, poivre noir : 10 grains, eau froide : 1 l, tabasco (sauce piquante) : 10 gouttes, crème fraîche épaisse : 2 c. à soupe, huile d'olive : 2 c. à soupe, sel

Emincez les gousses d'ail. Découpez en petits morceaux la pomme de terre. Faites deux tas de grains de poivre et concassez-les séparément. Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante. Retirez la peau et les pépins, puis hachez la chair. Dans une casserole, faites fondre sans coloration dans l'huile d'olive les oignons et l'ail. Ajoutez la chair des tomates, la pomme de terre et 5 grains de poivre concassés.

Versez le bouillon de volaille, puis ajoutez le Tabasco et la branche de thym. Salez et versez l'eau froide. Portez à ébullition, baissez le feu, puis laissez cuire 20 min à feu doux. Fouettez la crème fraîche épaisse. Mixez le crèmeux. Rectifiez l'assaisonnement. Servez le crèmeux bien chaud dans des bols. Parsemez le dessus avec le restant de poivre.

BON À SAVOIR Enfants sages,  
cœur sans nuage...

Les enfants nerveux et colériques ne font pas qu'énerver leurs parents, ils menacent leur propre santé ! En effet, selon une étude menée en Floride, les bambins qui obtenaient les plus hauts scores à un test d'hostilité avaient plus de risques de développer par la suite un syndrome métabolique.

Ce syndrome particulier est la réunion chez une personne de plusieurs facteurs : surpoids, diabète, hypertension, dyslipidémies... qui favorisent l'apparition de problèmes cardiovasculaires. Les scientifiques ne connaissent pas les liens qui unissent ce trait de caractère et ce syndrome. Ils suggèrent que les personnes les plus agressives ont souvent une hygiène de vie moins bonne (mauvaise alimentation, inactivité, alcool...). Ou peut-être qu'ils réagissent de manière plus forte aux facteurs de stress, ce qui pourrait



augmenter le taux de d'hormones néfastes au fil du temps.

Alors si vous voulez préserver la santé de vos enfants, préservez aussi leur bonne humeur !

## Gâteau

Clafoutis pommes  
et poires en duo

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 20 min

Poires : 2, pommes : 2, jus de citron : 1, raisins secs : 60 g, beurre : 15 g, cannelle en poudre : 1 pincée, sucre : 2 c. à café, thé : 15 cl

Pour la crème : poudre d'amandes : 100 g, cannelle en poudre : 1 pincée, sucre en poudre : 3 c. à soupe, farine : 3 c. à soupe, œufs : 3  
crème fraîche : 5 c. à soupe, lait : 15 cl

Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans un bol, versez le thé chaud et faites-y macérer les raisins secs. Epluchez les pommes et les poires, coupez-les en quartiers et



citronnez-les pour éviter que la chair noircisse. Dans un plat à gratin beurré, répartissez les fruits et les raisins réhydratés. Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, la poudre d'amandes, le sucre, la cannelle, la crème fraîche et le lait.

Versez cette préparation dans le plat à gratin et faites cuire 20 minutes. A la sortie du four, saupoudrez de sucre et de cannelle. Servez tiède.