



Beauté

L'eau pour éliminer les toxines

Boire reste peut-être le premier geste pour lutter contre le vieillissement. Dans l'organisme, l'eau véhicule les substances utiles (nutriments, hormones...) et permet l'élimination des déchets. Si vous en manquez, l'équilibre de votre organisme est perturbé, tout comme celui de votre peau. Insuffisamment hydratée, celle-ci ne joue plus son rôle de barrière contre les polluants présents dans l'air (ex : les rayons ultraviolets du soleil, la fumée de tabac...). D'où l'importance de boire régulièrement de petites quantités d'eau sous toutes ses formes (gazeuse, plate, thé, tisane, etc.), au moins 1,5 litre par jour. Le thé, en particulier, est riche en polyphénols (des composés antioxydants qui piègent les radicaux libres agressifs pour nos cellules) ce qui le rend tout à fait bénéfique pour la peau ! Toutefois, une consommation importante de thé peut perturber le sommeil et neutraliser la fixation du fer dans l'organisme.

Nutrition

En quête d'autres sources de calcium

Il existe d'autres sources de calcium à ne pas négliger. Par exemple, certaines eaux minérales – celles dont la teneur est supérieure à 150 mg par litre – complètent significativement les apports en calcium. Les oléagineux, en particulier les amandes et les légumes de la famille des crucifères (choux, épinard...) peuvent aussi contribuer aux apports en calcium. Et pour trouver la vitamine D nécessaire à la fixation du calcium dans les os, pensez aux poissons gras tels que le maquereau, le hareng ou la sardine.



Bon à savoir Laissez s'exprimer votre satiété

Ce n'est qu'au bout de 20 minutes que l'on a l'impression d'être rassasié. Alors, même si vous êtes pressé, octroyez-vous au minimum ce temps de pause pour que votre cerveau puisse reconnaître que vous avez mangé à votre faim. Si vous mangez en moins de temps, la sensation de faim vous tenaillera encore. Et alors, gare au grignotage. Autre condition requise : quels que soient vos choix (salade, sandwich, pizza...), privilégiez toujours la diversité en choisissant plusieurs sortes d'aliments. Veillez ainsi, selon vos possibilités, à inscrire à votre menu différents composants. L'idéal est de terminer par un fruit et un laitage.



LE PLAT

Carré d'agneau mariné au thym et légumes du soleil

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 35 min, temps de repos : 2 heures

Carré d'agneau :
1, thym : 1 bouquet, laurier : 4 feuilles, graines de fenouil : 2 c. à soupe, cumin en poudre : 2 c. à soupe, grains de coriandre : 2 c. à soupe, poivre en grains : 1 c. à soupe, sel, poivre



Pour les légumes du soleil : tomates : 3, aubergines : 3, beurre : 50 g, ail : 1 gousse, huile d'olive : 10 cl, sel, poivre

Dans une poêle antiadhérente, mettez les épices, le thym ciselé et les feuilles de laurier concassées. Faites chauffer doucement jusqu'à ce qu'une odeur agréable se dégage. Dans un bol mélangez ces herbes avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Avec un pinceau badigeonnez le carré d'agneau avec le mélange d'herbes pour former une croûte épaisse. Laissez macérer 2 heures. Préchauffez le four th.7 (210°C). Déposez la viande dans un plat à four, salez légèrement, poivrez et parsemez de beurre en morceaux. Enfournez et laissez 10 min avant de baisser la température au th.6 (180°C). Prolongez la cuisson de 20 min. Prolongez la cuisson si nécessaire. Arrosez fréquemment en cours de cuisson. En fin de cuisson, laissez le carré reposer 10 min, couvert, à four éteint, avant de le découper. Coupez les tomates et les aubergines en rondelles ; faites-les frire dans le reste d'huile d'olive. Dans un plat allant au four, alternez les couches de tomates et d'aubergines ; salez, poivrez, ajoutez l'ail finement coupé. Mettez au four 20 min. Ce plat peut être préparé pendant le temps de macération de la viande et réchauffé au dernier moment. Présentez le carré d'agneau entier, décoré de fleurs de thym.

LE DESSERT

Gâteau au chocolat

Pour 8 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 45 min

Chocolat noir : 320 g, beurre : 160 g, sucre en poudre : 160 g, œufs : 5, farine : 40 g



Dans un saladier mettez le chocolat cassé en morceaux, le beurre et le sucre. Placez le saladier au bain-marie et laissez fondre le chocolat. Retirez du feu et délayez pour obtenir une pâte homogène. Beurrez un moule à manqué. Préchauffez le four Th. 5/6 (150/180°C). Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes dans la pâte au chocolat puis la farine tamisée et les blancs battus en neige ferme. Versez la préparation dans le moule, glissez au four pour 45 minutes ; il faut arrêter la cuisson quand le gâteau est encore très moelleux. Laissez refroidir avant de démouler.