

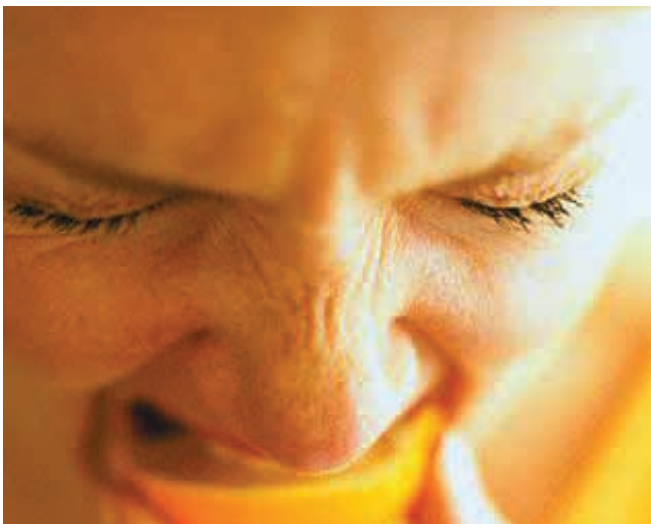
BEAUTE

Le citron : anti-gras, anti-âge

Dans votre assiette
Il n'est plus besoin de prouver les propriétés diététiques du jus de citron. Ce puissant "nettoyeur" a le pouvoir de régénérer le système digestif en dissolvant et à éliminer le gras (le citron ne fait pas maigrir pour autant). Riche en vitamine C, il aide aussi la peau à se protéger des agressions extérieures. Pour une cuisine dédiée à la forme et à la beauté, remplacez donc sans hésiter le vinaigre par un jus de citron dans tous vos plats !

SUR VOTRE PEAU ET VOS CHEVEUX

Utilisé dans l'eau de rinçage après le shampooing, le citron donne de l'éclat et de la brillance aux cheveux gras. Frotté contre l'ongle, il le blanchit. Mélangé à deux volumes de glycérine, il donne alors la meilleure des crèmes réparatrices pour les mains abimées.



Nutrition

Les fraises pour faire le plein de vitamine C

Festives et gourmandes, les fraises symbolisent le retour des beaux jours. Elles prennent le relais des agrumes en nous fournissant un maximum de vitamine C, formidable anti-fatigue. Avec une demi-barquette de 125 grammes, on couvre la totalité des apports journaliers recommandés. Et pour 100 grammes, elles n'apportent que 7 % de glucides et 34 calories, ce qui est bon pour notre ligne.

Veillez à choisir des fraises d'aspect frais et brillant, dotées d'un pédoncule et d'une collerette vert vif. A la maison conservez-les au réfrigérateur et consommez-les sous 48 heures. La vitamine C est très volatile. Dégustez-les coupées (à la dernière minute pour préserver les vitamines) dans un yaourt de type velouté avec de la menthe, en salade de fruits ou prises en terrine avec une gelée à base de jus d'oranges. Plus caloriques mais non moins délicieux : les milk-shakes, charlottes, tartes et autres sabayons aux fraises.



Entrée

Salade d'aubergines au cumin



Pour 2 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 20 min
Aubergines (à peau fine) : 4, ail : 1 gousse, huile : 1 c. à soupe, paprika : 1 c. à café, vinaigre : 2 c. à soupe, cumin : 1/4 c. à café, sel

Lavez et émincez les aubergines en petits morceaux. Faites-les cuire dans une casserole avec le sel, le paprika, l'huile et l'ail écrasé. Couvrez avec juste ce qu'il faut d'eau pour poursuivre la cuisson sur feu moyen. Remuez délicatement de temps à autre. Laissez s'évaporer entièrement la sauce. Arrosez avec un mélange vinaigre et cumin. Servez chaud ou froid

Le gâteau Cookies

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 15 min

Pour 30 biscuits environ, farine : 250g, maïzena : 250g, brisures de chocolat : 125g, beurre : 175g, sucre : 125g, sirop d'érable : 2 c. à soupe, essence de vanille : 1 c. à café, sel : 1 pincée



Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans un saladier mélangez, la farine, la maïzena, le sel et les brisures de chocolat. Réservez. Dans le bol d'un mixer mettez le beurre, le sucre, le sirop d'érable et l'essence de vanille puis mixez. Ajoutez délicatement les ingrédients secs à la préparation liquide et mélangez. Déposez la préparation à l'aide d'une cuillère sur la plaque du four huilée. Faites cuire au four 15 min. Laissez refroidir 5 min avant de retirer les biscuits de la plaque. Servez tiède.

Le chocolat donne des boutons

FAUX



Manger du chocolat n'a pas d'influence directe sur l'aspect de la peau. Par contre, en abuser peut avoir des conséquences néfastes sur la digestion et donc brouiller le teint.

Forme

QUELS SONT LES BIENFAITS DU SPORT ?

La nécessité de prendre soin de son corps par une activité physique minimale (marche...) ou, encore mieux, par une pratique sportive, ne pèse pas lourd face aux contraintes du quotidien. C'est quand le corps défaille, problèmes dorsaux récurrents notamment, que l'obligation de l'écouter s'impose. Pour ne pas en arriver là, il s'agit donc de se convaincre des bénéfices de la pratique régulière d'un sport.

D'abord, le sport, c'est bon pour le psychisme. Il libère l'agressivité, réduit le stress et l'anxiété, augmente l'oxygénation de l'organisme, et peut même procurer une sensation de plaisir, sans doute liée à la libération par le cerveau de substances hormonales, les endorphines.

Côté physique, le sport favorise la circulation sanguine, améliore la capacité respiratoire et modèle le corps, en développant sa masse musculaire. Bref, on aurait tort de s'en priver.

