

B E A U T É

## Que faut-il manger pour nourrir ses cheveux et ses ongles ?

La cystine et la méthionine sont les éléments moteurs de la fabrication de kératine. Comme tous les autres acides aminés, c'est dans les aliments protéinés qu'il faut les chercher, c'est-à-dire avant tout dans les viandes. Les céréales contiennent également des protéines végétales. Parmi celles-ci, le blé et le millet sont largement concentrés en cystine. Pour avoir son lot de vitamines B5, B6, B8, il faut remplir régulièrement son assiette d'abats (rognon, foie, cœur...), de légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots de toutes les couleurs...), de germe de blé, de levure de bière, de lait entier, de fruits frais (orange, pamplemousse, mandarine...).

Pour le zinc, ce sont encore les céréales et les abats qui sont les meilleurs fournisseurs.

**RESUMÉ :** Consommons davantage d'abats, de légumes secs, de lait entier, de pain, mais aussi de céréales et de fruits frais.



Photos : DR

## GRIGNOTAGE

### La faute aux émotions

Derrière une crise de grignotage compulsif, il y a généralement un trop-plein de tensions : une émotion forte que l'on a refoulée, un excès de stress... Dans la prise d'aliments, on recherche une consolation, un soutien. C'est le petit enfant, en nous, qui se réveille et tente de retrouver la première sensation qui l'a apaisé : le lait, tiède et doux, qui calmait sa faim et soulageait, en même temps, ses émotions et ses souffrances.

C'est aussi en souvenir du bébé que l'on a été qu'en cas de grignotage compulsif, on se dirige volontiers vers des aliments sucrés : bonbons, chocolat... On va instinctivement vers la première saveur que l'on a reconnue et qui nous a apporté du plaisir, à savoir le sucré.



## Pâte à crêpes

- 250 g de farine
- 4 œufs
- 1/2 litre de lait
- 1 c. à soupe de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 50g de beurre
- 1 c. à soupe des fleurs d'orange

De préférence, faites la pâte quelques heures à l'avance.

Dans un saladier, délayez la farine, les œufs, le sucre vanillé, la pincée de sel et le lait avec le fouet.

Vous devez obtenir une pâte sans grumeaux. Ajoutez le beurre fondu et la cuillère à soupe de fleurs d'orange.

Laissez reposer. Dans une poêle très chaude, versez un peu de beurre pour la graisser. Versez une demi-louche de pâte et faites cuire 3 minutes.

**Conseils :**

- La première crêpe sera votre test pour la pâte :
- si la crêpe est un peu cartonneuse, sèche, vous rajouterez du beurre ou du lait ;
- si la crêpe se déchire vous rajouterez de la farine en la tamisant et en fouettant pour éviter les grumeaux.

## Entrée

### Soupe aux choux



Pour 6 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 35 min

Réalisation : très facile

**Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe d'huile, 1 oignon haché,
- 1/2 chou haché très fin, 3 pommes de terre fermes en dés, 6 tasses de bouillon de poulet (1,5 litre), 1 cuillère à soupe de persil, 1/4 cuillère à café de basilic, sel de céleri, poivre

**Préparation :**

- Chauffer l'huile, ajouter l'oignon.
- Ajouter le chou, les patates, le sel de céleri et le poivre.
- Mélanger.
- Couvrir et cuire 3 à 5 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, le persil et le basilic.
- Couvrir et cuire 30 minutes.

## Dessert

### Crêpes roulées à la noix de coco



8 crêpes, 150 g de noix de coco râpée, 125 g de sucre en poudre, 1 c. à café de gingembre en poudre, 1/2 c. à café de cannelle, 1/2 citron

Faites réchauffer les crêpes en les plaçant sur une assiette couverte posée sur une casserole d'eau frémissante.

Portez 25cl d'eau à ébullition avec le sucre dans une casserole. Dès que le sucre est dissous, ajoutez 125 g de noix de coco râpée, puis le gingembre et la cannelle.

Faites cuire 15 minutes à feu doux en remuant souvent.

Hors du feu, relevez d'un filet de citron.

Répartissez cette préparation sur les crêpes chaudes.

Roulez-les. Déposez-les sur un plat. Parsemez de noix de coco râpée, dégustez aussitôt.

F O R M E

## Le stretching, source de bien-être !

Le stretching fait partie des gymnastiques douces. Il contribue au bien-être du corps et de l'esprit par son action axée sur l'étirement, qui chasse le stress et l'anxiété. Voici donc un exercice à consommer sans modération !

**Position de départ :** allongée sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps.

**Travail :** en expirant, pliez une jambe sur le buste (pied flexé) et pressez-la contre votre buste avec vos mains. Suspendez votre respiration 4 secondes. Revenez à la position de départ et faites de même avec l'autre jambe. Pliez chaque jambe cinq fois.

**Bénéfice :** cette posture assouplit le dos, les articulations des genoux et des



pieds et stimule le ventre.

**Conseil :** ne forcez pas ! Restez détendue pendant l'exercice. Pour les initiées, plaquez le genou contre la

poitrine.

**Important :** maintenez les lombaires au sol.