

Bon à savoir

Quelles sont les causes d'un ventre rond ?

Quelles soient d'ordre alimentaire ou physique, les raisons d'un ventre rond peuvent être nombreuses.

En voici les principales :

UNE ALIMENTATION INADAPTÉE. Les repas copieux ou riches en sauces, fritures... sont en général difficiles à digérer. En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps de séjour des aliments dans l'estomac. De plus, certains aliments en quantité trop importante, comme les légumes secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac.

UN MANQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE. Le ventre est constitué de muscles (abdominaux) qui peuvent se relâcher s'ils ne sont pas sollicités régulièrement. Il est donc recommandé de pratiquer un sport afin de tonifier la sangle abdominale.

LE STRESS. Cette sensation de «nœud dans l'estomac» peut déclencher une fatigue générale. Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes



les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements et des maux divers.

Le plat

Pennes à la fondue de tomates



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 10 min

Pennes : 250 g, tomates : 3, thym : 4 branches, oignon : 1, huile d'olive : 2 c. à soupe, basilic ciselé : 1 c. à soupe, ail haché : 1 gousse, piment de Cayenne : 1 pointe

Faites cuire les penne à l'eau bouillante salée 8 min environ. Pendant ce temps plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante salée. Laissez rafraîchir, égouttez et pelez. Coupez-les en deux et pressez pour les épépiner. Détaillez les en petits dés. Emincez l'ail et l'oignon et hachez quelques brins de thym. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les dés de tomates, l'oignon, l'ail, le thym, le basilic et le piment de Cayenne 2 min environ. Les dés de tomates ne doivent pas se désagréger. Salez et poivrez. Dressez les penne chaudes dans un plat. Disposez dessus la fondue de tomates et décorez avec quelques brins de thym.

Photos : DR

Publicité

SOVAC
Concessionnaire exclusif Volkswagen
Showroom & Service après vente Express
90, Chemin Mohammed Kazem, El Mouradia, Alger
Tél: 021 27 62 90 / 27 84 28 / 27 93 04
Fax: 021 27 61 43

Service Après Vente
Boulevard de l'Indépendance, Alger
Tél: 021 38 73 08 / 18 - Fax: 021 30 12 99

AUTO-ROUSE - BIZMA
Tél: 033 98 42 82
Fax: 033 91 97 78

**BERAMEUR AUTO
CONSTANTINE**
Tél: 033 84 68 33
Fax: 033 84 66 52

Salem Auto - Annaba
ouvert tous jours 2007
Tél: 038 88 4127
Tél/Fax: 038 88 4177

AUTOVAL - BIZMA
Tél: 034 21 11 99
Fax: 034 20 26 42

SANK AUTO EST - SETIF
Tél: 036 91 09 00
Fax: 036 91 02 96

SELECT AUTO - TIZ GHOUCHE
Tél: 036 22 77 04
Fax: 036 21 83 90

ICI - BLIDA
Tél: 033 43 46 87
Fax: 033 43 08 36

PLANTE AUTO - ORAN
Tél: 046 32 22 79
Fax: 046 32 28 80

CHLF
ouverture fin 2007

**BIERRELIQU SODAS MOTORS
KASS MESSAGUE - Alger après-vente**
Tél: 029 73 40 40
Fax: 029 73 29 12

Sur stock disponible - Polo-Pack à partir de 999 000 DA - Golf-Pack à partir de 1 499 000 DA

Wolswagen recommande

070 999 097