

BEAUTÉ

Connaissez-vous de l'aloé vera ?

L'aloès est l'une des plantes médicinales les plus anciennes.

Loin de se limiter à la cosmétique et au bien-être, son emploi s'étend aussi du fait que de ses propriétés antalgiques et curatives, aux soins de confort et au traitement de nombreuses affections.

Il existe plus de 300 espèces d'aloès répertoriées dans le monde, cela va du petit aloès de rocaïlle sans tige (quelques centimètres) à l'aloès arborescent haut de plusieurs mètres.

Mais toutes les espèces d'aloès ne sont pas médicinales. Les plantes d'aloès les plus connues et les plus utilisées en médecine sont l'aloé vera, l'aloès du cap (aloé africana ou capensis), l'aloé saponaria, l'aloé sinensis, l'aloé arborescens, et l'aloé ferox aux piquants acérés.

Les bienfaits pour le corps humain**Antiseptique**

Possède au moins 6 composantes antiseptiques bactéricides, virucides, fongicides ou inhibitrices de croissance de champignons.

Stimule la croissance

Photos : DR

cellulaire :

Stimulant, en fonction du dosage, la croissance et le développement cellulaire de tissu sain, notamment le tissu conjonctif, d'où son effet bénéfique pour les blessures.

Calmant

A un effet calmant sur le système nerveux permettant une meilleure concentration et un début de sommeil plus facile.

Purifie

L'aloé vera harmonise, normalise et désintoxique le tube digestif et les enzymes facilitent la digestion.

Analgésique

Apaise les douleurs des muscles et des articulations. Effet synergique

avec des anti-rhumatisants.

Anti-inflammatoire

Réprime des réactions d'inflammation faisant disparaître la rougeur, la sensation de chaleur comparable à celles des corticostéroïdes, mais sans leurs effets secondaires.

Anti-pruritique

Apaise la démangeaison, comparable aux anti-histaminiques.

Anti-pyrétique

Fébrifuge, supprime la sensation de brûlant de blessures/plaies et piqûres d'insectes et celle qu'on éprouve après avoir touché des orties ou des méduses.

Entrée

Cake aux olives



Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 45 min

Farine : 250 g, poulet cuit : 250 g, gruyère râpé :

150 g, olives vertes dénoyautées : 50 g, olives noires dénoyautées : 50 g, œufs : 4, beurre : 20 g, huile d'olive : 10 cl, levure chimique : 1 sachet poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Coupez le jambon en dés. Versez dans un saladier la farine et la levure tamisées. Ajouter les œufs et l'huile d'olive. Continuer à travailler la pâte jusqu'à obtention d'une crème lisse. Ajoutez les dés de poulet à cette pâte, les olives, le gruyère et une bonne pincée de poivre. Mélangez le tout.

Beurrez un moule à cake, versez-y la préparation et laissez cuire 45 min. Laissez refroidir le cake avant de servir.

FOCUS SUR LA LAITUE

Composée d'eau à 95 %, la laitue apporte très peu de calories (à peine 12 kcal pour 100 g), mais quelques petites quantités de vitamines (C et B9) et de minéraux. Ne noyez pas pour autant votre laitue sous une vinaigrette qui serait trop riche en huile.



Gâteau à la noix de coco

Pour 8 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 60 min

Pour la pâte : farine : 250 g, levure chimique :

1 sachet, œufs : 5, sucre en poudre : 200 g, sucre vanillé : 1 sachet, beurre : 250 g, lait : 1 tasse,

poudre de noix de coco : 180 g

Pour la décoration : poudre de noix de coco : 20 g

Pour le nappage : confiture d'abricot : 1/4 pot



Battez les jaunes d'œufs en mousse. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et travaillez ce mélange qui doit avoir la consistance d'une crème. Incorporez le beurre ramolli, coupé en petits morceaux, puis, par petites quantités, le mélange tamisé farine-levure en alternant avec le lait froid et la poudre de noix de coco.

Battez les blancs d'œufs en neige très ferme, glissez cette neige sur la masse des jaunes et mélangez délicatement. Beurrez et farinez un moule à manqué, répartissez la pâte et faites cuire à four chaud th.7 (210°C) une heure environ. Démoulez aussitôt. Badigeonnez le gâteau refroidi avec la confiture d'abricot légèrement chauffée et saupoudrez-le de noix de coco.