

## Forme Des aliments purifiants vedettes

**Certains fruits et légumes regorgent de micronutriments purifiants. Découvrez ou redécouvrez-les, et n'hésitez pas à les mettre aussi souvent que possible dans vos menus quotidiens.**

**L'ail** est un excellent protecteur du cœur et des vaisseaux. Il fluidifie le sang, fait baisser la tension artérielle et même le mauvais cholestérol. C'est enfin un bon désinfectant intestinal. L'idéal serait d'en manger une gousse par jour. Utilisez-le pour parfumer vos plats. Afin de le rendre plus digeste, enlevez le germe, et afin de lutter contre la mauvaise haleine, croquez un brin de persil.

**L'ananas**, riche en potassium et magnésium, est diurétique. Il contient, en outre, une enzyme rare, la briméline, qui favorise le drainage.

**L'artichaut**, diurétique, est également un excellent dépurateur biliaire.

**Le citron** aide à combattre



Photos : DR

la fatigue grâce à sa richesse en vitamine C. Il régule le pH sanguin (taux d'acidité).

**Les choux**, très peu caloriques, apportent des fibres. Mais attention, celles-ci, très fermes, irritent les intestins fragiles. Ces légumes sont riches en vitamine C (75 mg pour 100 g, ce qui suffit presque à couvrir nos besoins journaliers). Toutefois, leurs composés soufrés les rendent indigestes. Pour éviter ce désagrément, cuisez-les sans couvercle.

**Le cresson et la roquette** participent à la régénération de la flore

intestinale et donc au bien-être digestif.

**Le radis et le fenouil** sont des nettoyants parfaits. Ils stimulent les fonctions hépatiques et biliaires, et favorisent ainsi l'élimination rénale.

**Le poireau**, cousin de l'oignon, contient une mine de fibres pour stimuler et purifier les intestins. Il est aussi diurétique et regorge de minéraux antioxydants.

**Les poivrons et le piment** mobilisent et purifient les intestins.

### Connaître le gingembre

Le gingembre est une plante des pays tropicaux, également cultivée dans les régions chaudes des climats tempérés. Le gingembre est apprécié pour ses diverses propriétés, il est commercialisé frais, séché, en conserve, mais aussi en poudre, confit et cristallisé. Il aromatise les aliments salés et sucrés de la cuisine asiatique.

Le gingembre frais assaisonne les sauces, viandes, légumes, poissons, gâteaux et boissons.

Le gingembre en poudre ajoute une note particulière au pain d'épices, aux soupes, aux salades de fruits, à la volaille, aux viandes et aux poissons. Le gingembre peut être à la fois doux et fort.

**Vertus attribuées :**  
Digestif, tonique, antiseptique, diurétique.

## Entrée

### Crêpes frites à l'oignon



**Temps de préparation 30 min, temps de cuisson 15 à 20 min, pour 30 crêpes environ.**

**1 tasse de farine, 1 œuf légèrement battu, 1/2 cuil. à café d'huile, 1 à 2 cuil. à soupe d'eau, 2 oignons de printemps finement hachés, 3 cuil. à soupe d'huile supplémentaire.**

Pour faire la pâte, mettez la farine dans un grand saladier, creusez une fontaine au centre et ajoutez l'œuf battu, l'huile et 1 cuil. à soupe d'eau. Mélangez avec un couteau à lame plate jusqu'à ce que la pâte commence à s'assouplir : ajoutez plus d'eau (par petites doses) si la pâte vous semble trop sèche. Ramassez la pâte en une boule et mettez-la 20 min au réfrigérateur. Pétrissez la pâte sur une surface légèrement farinée, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Abaissez-la pour former un grand rectangle d'environ 2 mm d'épaisseur. Badigeonnez légèrement la pâte d'huile et parsemez-la d'oignons nouveaux. Repliez, pour la fermer, les bords de cette crêpe vers le centre. Aplatissez-la légèrement au rouleau, en partant du bas. Retournez-la et abaissez-la sur une épaisseur de 2 mm. Avec un emporte-pièce rond de 4 cm, découpez des cercles de pâtes et réservez-les. Mettez 1 cuil. à soupe d'huile à chauffer dans une poêle peu profonde, antiadhésive, faire frire les crêpes des deux côtés, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement soufflées et dorées. Répétez l'opération avec les restes de crêpes, en rajoutant de l'huile, si nécessaire. Servez aussitôt.

## Le gâteau

### Tarte aux pommes et à la noix de coco

**Pour 6 personnes, préparation : 25 mn, tente : 1 h, cuisson : 55 mn**

6 pommes, 100 g de beurre, 100 g de sucre, 100 g de noix de coco râpée, 1 œuf.  
Pour la pâte sablée 200 g de farine, 100 g de beurre ramolli, 30 g pour le moule, 60 g de sucre, 1 œuf, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel.



Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez du bout des doigts la farine et la levure, tamisées ensemble, avec le beurre ramolli. En travaillant rapidement, incorporez l'œuf, le sucre, le sel et 1 à 2 cuil. à soupe d'eau, pour obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux doigts. Enveloppez-la et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur.

Étalez-la sur le plan de travail fariné et garnissez-en un moule à tarte beurré. Couvrez-le puis replacez-le dans le réfrigérateur.

Préparez la garniture : coupez les pommes en quatre. Otez le cœur et les pépins et recoupez-les en quartiers. Faites-les cuire en compote sur feu doux avec 5 cl d'eau, pendant 20 mn. Laissez tiédir.

Préchauffez le four sur th. 7 (210°C). Remplissez le fond de tarte de compote. Mettez au four, puis laissez cuire 20 mn.

Entre-temps, faites fondre le beurre au bain-marie. Battez l'œuf en omelette. Ajoutez le beurre fondu tiède, le sucre et la noix de coco. Mélangez soigneusement. Sortez la tarte du four. Nappez les pommes de cette préparation. Remplacez au four. Laissez cuire et dorer 15 mn. Servez la tarte tiède ou froide avec des boules de glace à la vanille.

### Velouté à la banane

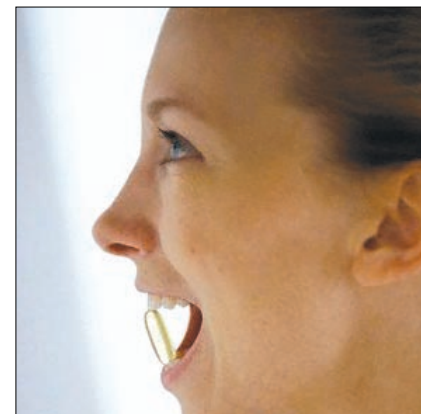


**Dans la centrifugeuse, mettez 250 ml de lait, 2 cuil. à soupe de yaourt nature et 1 petite banane mûre puis mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajoutez un peu de miel ou de sucre si vous l'aimez. Servez aussitôt avec une paille.**

## Prenez vos médicaments à la bonne heure

Appliquée à l'administration des traitements médicamenteux, la chronobiologie devient chronothérapie. Elle a essentiellement pour but de déceler l'instant où un médicament a la meilleure efficacité thérapeutique pour des effets secondaires minimum. On sait en effet que la réponse de l'organisme à un produit toxique est variable dans le temps. Une notion qui s'est révélée essentielle et révolutionnaire, notamment dans les traitements anticancéreux pour mettre en place une chimiothérapie, ou dans le cas de maladies cardiaques. Mais dans la vie courante, sachez que :

● L'aspirine est plus efficace prise le soir et que ses effets secondaires sont réduits. A recommander notamment pour ceux qui souffrent de troubles de la coagulation du sang, mais également, tout simplement, pour effacer les effets d'un dîner un peu trop copieux.



● Les anti-inflammatoires, notamment ceux qui contiennent des corticoïdes seront pris en deux fois : deux tiers le matin et un tiers le soir. Mais, dans le traitement de l'asthme, la prise de cortisone est plus efficace et bien mieux tolérée le matin vers 8 h, car elle respecte le rythme naturel

de la sécrétion de cortisone. ● Les médicaments antiallergiques seront pris de préférence le soir, vers 19 h. ● Les médicaments contre la tension artérielle seront conseillés le matin pour être protégés pendant toute la journée.

In Top santé