

## Le plat

Pommes de terre  
farcies

Préparation 15 min, cuisson 1h15 + 20 min,  
pour 4 personnes.

4 pommes de terre, 1/4 de tasse de fromage râpé,  
1/4 de tasse de crème fraîche,  
1 cuil. à soupe de persil haché.

Allumez le four thermostat 180° C. Piquez les pommes de terre avec la fourchette et mettez-les dans le plat. Faites-les cuire 75 min. environ. Sortez-les du four et laissez-les un peu refroidir.

Coupez un des bouts de chaque pomme de terre, au premier tiers.

Avec la cuillère, évidez entièrement toutes les pommes de terre. Enlevez la peau des bouts que vous avez coupés.

Mettez la chair dans le saladier et écrasez-la bien avec la fourchette. Ajoutez 1/4 de tasse de fromage, la crème et le persil. Mélangez bien.

Remplissez chaque pomme de terre évidée de ce mélange et recouvrez du reste de fromage râpé. Faites-les cuire au four 20 min.

BON A  
savoirVous prendrez bien  
une tasse de thé ?

Après l'eau, c'est la boisson la plus consommée au monde.

Diurétique, désaltérant, agréable au goût, le thé n'a pourtant pas que des vertus.

## Le thé donne du ressort

■ **Vrai.** La théine qu'il contient diminue les sensations de fatigue et facilite le travail intellectuel. Mais, à fortes doses, il peut être responsable de confusion mentale, de tremblements, d'insomnies et de palpitations. A consommer avec modération, donc !

Le thé nous protège  
des radicaux libres

■ **Peut-être.** Ces molécules, présentes dans l'organisme, s'attaquent aux tissus, aux cellules et aux gènes et contribuent au vieillissement comme au développement de pathologies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires. Il faut donc en réguler la production avec des antioxydants. Le thé contient de nombreux flavonoïdes, qui sont de puissants antioxydants. En fait, les effets bienfaisants du thé n'ont été démontrés à ce jour qu'en éprouvette. Ceci dit, il y a toutes les raisons de penser que ça peut marcher chez l'homme !

Une grande  
consommation de thé  
n'a pas d'incidence

■ **Faux.** Les flavonoïdes, et plus précisément l'acide oxalique, contenus dans le thé, inhibent partiellement l'absorption du fer et du calcium par l'organisme. En particulier, celui qui se trouve dans les céréales, les légumes secs, les légumes et fruits frais et les produits laitiers. Ainsi, il est conseillé aux femmes enceintes de limiter leur consommation de cette boisson à six tasses par jour.



Photos : D.F.

## Il prévient du cancer

■ **Faux.** Aucune étude ne l'affirme. En revanche, diversifier son alimentation, et donc ses boissons, est indispensable pour prévenir les maladies. Alors, ne pensez pas qu'au café le matin.

## Trucs &amp; Astuces

## Ciseaux

Pour les aiguiser, découpez simplement du papier de verre. En faisant mine de couper un goulot de bouteille avec les ciseaux aura le même effet !

## Citron

Pour blanchir les dents ternies par la nicotine, brossez-les 1 ou 2 fois par semaine avec la brosse trempée dans du jus de citron pur.

Pour lutter contre un début de sinusite, aspirez du jus de citron par les narines, l'une après l'autre, comme si vous « buviez la tasse ». Pénible au début, mais efficace comme pas deux ! Si vous roulez un citron sur la table en appuyant assez fort dessus, il vous donnera davantage de jus.

Besoin de juste quelques gouttes de jus ? Piquez le citron avec un cure-dent et pressez juste ce qu'il vous faut pour votre recette !

## Infos L'eau, un antistress naturel



Même si l'eau n'est pas à proprement parler un antistress, elle en atténue les manifestations. Boire un grand verre d'eau apaise instantanément lors d'un choc émotionnel ou d'un accès de stress. Il a aussi été constaté que le corps, lorsqu'il manque d'eau, présente les mêmes réactions que celles générées par le stress : augmentation des sécrétions hormonales et de la tension, accélération du rythme cardiaque. Inversement et à cause des mêmes manifestations physiologiques, le stress provoque une déshydratation et la sensation de bouche sèche. En buvant huit verres d'eau par jour, on interrompt ce cercle vicieux.

## Les carottes sont cuites

Pour conserver leurs vitamines et leurs minéraux, les carottes doivent être consommées sitôt achetées et ne pas cuire plus de dix minutes. En effet, plus vous allongez le temps de cuisson, plus elles perdent leurs précieux nutriments. Aussi préférez l'autocuiseur à une casserole d'eau bouillante.



## Publicité

**VOTRE BEAUTE  
C'EST NOTRE PASSION**

- Traitement des rides
- Pourtour de la bouche
- Pourtour des yeux

Rajeunir en toute sécurité  
**CENTRE LASER B-E-O**  
**Tél.: 021 96 59 70**