VRAI/FAUX

Les fibres

Contre la constipation, les pruneaux sont particulièrement efficaces.
Vrai.
Les pruneaux contiennent une quantité importante de fibres, beaucoup plus que les légumes et les fruits, et davantage que les aliments complets. Ils n'ont qu'un seul rival, moins connu pour son action contre la constipation : l'abricot sec.

Les légumes sont les aliments les plus riches en fibres.
Faux.
Ce sont les céréales qui contiennent le plus de fibres, à commencer par le son, suivi des produits dits "complets" : farine, pâtes, riz et pain. Autres catégories d'aliments très riches en fibres : les légumineuses, lentilles et haricots blancs, ainsi que les fruits secs. Les légumes viennent ensuite. Surtout les carottes, la betterave et le chou rouge.

Photos : DR

Quand on a la diarrhée, il faut consommer des carottes.
Vrai.
Riches en fibres solubles, les carottes sont efficaces contre la diarrhée. Elles possèdent en effet un fort pouvoir de rétention d'eau.
Le son est toujours bien toléré.
Faux.
Le son et les autres compléments alimentaires à base de fibres sont utiles lorsqu'on est constipé, malgré un apport important de fibres alimentaires. Mais le son a le désagrément d'irriter l'intestin. Il convient donc d'augmenter très progressivement les doses.

Le saviez-vous ?

Cuite à l'eau avec sa peau, la pomme de terre a un index glycémique bas qui ne favoriserait pas la formation de graisses de réserve dans l'organisme

Qui sont les plus intuitifs : les hommes ou les femmes ?

Les femmes, mais pas parce que «l'intuition féminine» serait plus développée ! Elles écoutent tout simplement plus souvent leur voix intérieure, parce qu'elles ont la permission culturelle de le faire. On attend des hommes qu'ils soient plus logiques, plus portés sur l'action réfléchie. Par conséquent, ils ne sont pas «branchés» sur leur intuition et peuvent même ne pas se rendre compte qu'elle leur parle !

Charlotte parfumée

Pour 4 personnes, 30 biscuits à la cuillère, 200 g de sucre, 200 g de beurre, 2 œufs, 25 cl de lait, 2 tasses de café très fort, extrait de café, 100 g de chocolat noir, chantilly.

Dans un saladier, mettre 150 g de beurre coupé en petits morceaux. Le travailler en crème, à l'aide d'une spatule en bois, tout en incorporant 150 g de sucre. Battre les œufs avec le reste de sucre. Faire bouillir le lait. Hors du feu, incorporer le mélange œufs/sucre en battant énergiquement. Remettre sur le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère.Verser alors cette préparation sur le beurre et mélanger soigneusement. Ajouter ensuite 1 tasse de café et quelques gouttes d'extrait de café sans cesser de remuer avec une spatule.
Mettre les biscuits à la cuillère dans le fond d'un moule à charlotte en les recoupant, si nécessaire. Puis, les disposer le long des parois du moule, de façon à recouvrir entièrement celles-ci.
A l'aide d'une louche, remplir le moule avec la crème au café. Recouvrir ensuite d'une couche de biscuits à la cuillère et placer le moule au réfrigérateur. Laisser reposer le tout pendant 24 heures au minimum. Casser le chocolat dans une casserole, placer sur le feu et verser le café restant. Ajouter le reste de beurre et bien remuer avec une cuillère. Napper la charlotte glacée de sauce au chocolat chaude. Décorer de chantilly.

Cake aux artichauts et olives

Pour 6 personnes, 1 poivron rouge, 250 g de fonds d'artichauts, 125 g de beurre, 3 œufs, 1 c. à soupe de sucre, 175 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 50 g d'olives vertes fourrées au poivron, sel, poivre.

Faire griller le poivron, le peler et le couper en lanières. Cuire les fonds d'artichauts pendant 20 min. Les égoutter, les sécher, en réserver au moins 3 et mixer les autres. Dans un saladier, fouetter le beurre ramolli avec le sucre. Incorporer les œufs un à un en fouettant mélanger la farine et la levure et l'incorporer aux œufs. Fouetter jusqu'à ce que la pâte soit complètement lisse et incorporer la purée d'artichauts. Beurrer et fariner un moule à cake et verser la moitié de la pâte en y insérant des olives et des lanières de poivrons farinés pour éviter qu'ils ne tombent au fond. Disposer les fonds d'artichauts entiers et terminer avec le reste des ingrédients. Cuire pendant 1 h.

24 heures antigonflette

Les ingrédients de votre journée Drainante, antioxydante... chaque boisson a ses qualités.

De l'eau, minérale de préférence, non gazeuse et non glacée. Buvez-la par petites gorgées tout au long de la journée ou en cas de petits creux.

Dès le lever, elle réhydratera votre organisme et stimulera votre système rénal.
Du lait écrémé, pour son calcium et ses protéines. Grâce à sa forte teneur en eau et en lactose, le lait favorise la diurèse et le transit. Si vous ne l'aimez pas, mangez un yaourt.

Enfin, **les produits laitiers** ont des propriétés sédatives et tranquillisantes, grâce à un acide aminé, le tryptophane.

Du jus de carotte frais. Reconnue pour ses propriétés digestives, la carotte est aussi efficace contre la paresse intestinale, grâce à sa richesse en fibres douces. Surtout si on lui ajoute du romarin ou de la coriandre. Excellente source de bêtacarotène, un antioxydant puissant, elle est l'amie de la peau. Deux carottes par jour aident à réduire le cholestérol. La recette : centrifugez trois carottes. Ajoutez du jus de citron, quelques feuilles de coriandre ou des brins de romarin.

Du thé vert. Hydratant et diurétique, le thé vert stimule les fonctions d'épuration, et ses tanins contribuent à protéger les cellules rénales des effets des radicaux libres.

Du jus de pamplemousse frais. Gorgé de vitamine C et de potassium, cet agrume est un excellent draineur hépatique et rénal. La vitamine PP qu'il contient renforce les petits vaisseaux et favorise la circulation sanguine.

Du jus de tomate frais. Reminéralisante, peu calorique (27 cal/100 g), riche en vitamines C et E et en lycopène antioxydant, la tomate aide à purifier le système digestif et à protéger l'organisme du vieillissement cellulaire. Alliée au citron et au persil, elle est particulièrement tonifiante. La recette : centrifugez deux tomates avec des brins de persil, ajoutez un filet de jus de citron.

De la tisane. La passiflore, la valériane et l'aubépine favorisent le sommeil. Quant aux queues de cerises et à la reine-des-prés, elles sont dépuratives et stimulent le drainage des tissus graisseux.