

Poivrons farcis à la salade de pâtes



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

Pâtes : 400 g, olives noires : 100 g, tomates :
300 g, concombre : 1, huile d'olive : 8 c. à soupe,
poivrons rouges : 2, basilic : 1/2 botte, sel,
poivre

Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et réservez-les. Coupez les poivrons en deux, et épépinez-les. Dans un saladier, mélangez l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez les pâtes, les olives dénoyautées et coupées en deux, le basilic ciselé et le concombre taillé en petits cubes. Mélangez intimement et garnissez les poivrons avec cette salade. Servez aussitôt.

Existe-t-il des «signaux» d'une bonne hydratation?

VRAI

Des urines claires et abondantes sont le signe d'une bonne hydratation. Si elles sont foncées (en dehors de la prise de certains médicaments), notre organisme n'est pas suffisamment hydraté, il faut donc boire plus.

Véritable signal d'alarme, la sensation de soif ne doit pas se faire sentir. C'est un phénomène trompeur dont l'apparition tardive signale que notre organisme a besoin d'eau et qui doit être interprété comme un véritable signal d'alerte. Si vous avez tendance à boire peu, apprenez à boire sans soif. Pour y penser, prenez l'habitude de placer une bouteille d'eau dans tous les lieux où vous passez le plus de temps : au bureau bien sûr, mais aussi dans votre voiture, au pied de votre lit, etc, et évidemment chaque fois que vous faites du sport.

Ainsi boire deviendra un geste coutumier, un automatisme que vous ferez naturellement sans plus y penser.

Il faut boire régulièrement pendant une activité physique.



Photos : DR

VRAI et FAUX

Quand on fait du sport, la chaleur du corps est évacuée grâce à la transpiration. Comptez de 100 à 200 ml d'eau minérale tous les quarts d'heure pendant l'activité physique pour parer au risque de déshydratation et de crampes. Il est également important de boire deux heures avant et aussi après les efforts.



Publicité



ma liberté.



ma passion.



mon quotidien.



mon énergie.



Mon tout...
Ma **CELERIO**

Elsecor-Distributeur Officiel / Siège SUZUKI : Alger - Tél. : 21 93 01 50 / 021 51 78 34 / 031 94 / 021 53 78 28 - Oran : Tél. : 040 23 42 52/53 - Ouargla : Tél. : 029 73 32 70 - Alger - Meghripi : Tél. : 021 93 58 75 - 021 93 58 75 - Constantine / Challenge Autos : Tél. : 031 86 28 56 / 83 53 25 - Bida / Hama : Tél. : 025 36 00 43 - Boumerdes / Rahmoun : Tél. : 026 81 05 45 - Boumerdes / Menali Auto : Tél. : 024 86 73 80/85 - Annaba / Adel Cars : Tél. : 038 52 57 80/808 52 82 09 - Annaba / Beghioza : Tél. : 038 83 01 05 - Béjaia-Akhou / L & M : Tél. : 030 60 60 67 - Tél. Fax : 034 25 38 24 - Batna- Benflia : Tél. : 033 88 41 54 - Mila / RTM : Tél. : 031 32 74 82 - Alger / Douib : Tél. : 025 38 00 03 - Alger / El Beldia Auto : Tél. : 023 50 88 03 / 24 - Alger / Kifan Cars : Tél. : 025 21 46 78 - Mostaganem / SNC Mekhatia : Tél. : 045 27 35 52 / 34 - Tipaza / El hadjout / Show Room Nissan : Tél. : 024 40 48 80 - Tizi- ourouf / Ets Hamroufène : Tél. : 026 21 45 40 - Bjet / Kaoula : Tél. : 034 47 37 87 - Mascara / BD cars : Tél. : 045 81 58 21 - Tainanisset / Tare Adien : Tél. : 0661 71 33 29 - Oum El Bouaghi / Profli Auto : Tél. : 032 45 92 99 / 11 - Ghardaia / Metehvi : Tél. : 029 89 12 08 - Alger / LPA : Tél. : 021 35 38 70 - Boumerdes / Rehob Auto : Tél. : 024 94 28 84 - Alger / Samria : Tél. : 023 94 16 17 - Bouira / Globe Auto : Tél. : 020 75 82 05/03 - Biskra / Sedyar : Tél. : 032 74 99 56 - El Oued / Teriak : Tél. : 033 75 59 83 - Tlemcen / Baba auto : Tél. : 043 27 42 70 - Alger / Challenge auto : Tél. : 021 68 48 17 - Azzagga- Tizi-Darza / STTA : Tél. : 026 34 30 77 - Jijel / Boudok : Tél. : 034 47 24 80 / 47 74 89.



Way of Life!