

## 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 digestes, 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 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 nettoyeurs 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.

## Bouchées croustillantes au thon



**1 boîte de thon au naturel ou à l'huile, 6 olives vertes dénoyautées, 2 œufs, 40 g de fromage râpé, 40 g de farine, 1/2 cuillère à café de levure chimique, 4 pincées de piment fort, 3 cuillères à soupe de chapelure, 10 brins de persil ciselés, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive**

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le piment. Battez les œufs à la fourchette avec le thon bien égoutté, les olives grossièrement hachées, le fromage et le persil. Ajoutez la farine pimentée en une seule fois et mélangez. Salez et

poivrez. Formez à l'aide de vos mains farinées des petites boulettes de poisson et passez-les dans la chapelure. Faites-les cuire 6 minutes dans une poêle, à feu moyen, dans l'huile d'olive en les écrasant avec une spatule. Réservez ces bouchées sur du papier absorbant. Vous pouvez présenter ces bouchées comme entrée avec une salade.

## Trucs et astuces

## Taches de rouille sur le sol

Pour éliminer toute tache de rouille sur votre sol en carrelage, sur la faïence de votre cuisine ou de votre terrasse, recouvrez la tache de sel fin et de jus de citron. Laissez agir pendant une heure, frottez la tache puis rincer. Si la tache persiste, renouvelez l'opération.



## Nettoyage facile de votre four à micro-ondes

Pour faciliter le nettoyage de votre micro ondes, faites bouillir dans un grand bol, un volume d'eau.

Laissez bouillir quelques instants et laissez le bol dans le micro ondes : la vapeur qui se dégage va ainsi faciliter le nettoyage des parois. Il vous suffit ensuite de passer un coup d'éponge.

## Des vitres sans traces

Pour obtenir des vitres sans traces même en plein soleil, utilisez une feuille de papier journal que vous aurez froissée et imbibée d'alcool à 90°. Frottez en faisant des cercles. Vous obtiendrez des vitres propres et sans l'ombre d'une trace...

## Mauvaises odeurs dans le réfrigérateur

Pour lutter contre les mauvaises odeurs dans votre réfrigérateur (poisson, plat cuisiné ...), il vous suffit de mettre un peu de lait dans un verre et de le laisser dans la partie haute de votre réfrigérateur. Le lait absorbe les odeurs. N'oubliez pas de changer régulièrement le lait !

Moelleux  
au chocolat  
et aux épices

**200 g de chocolat noir, 200 g de beurre + 1 noix, 200 g de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de farine, 5 œufs, 2 clous de girofle, 1 cuillère à café de vanille en poudre, 1 cuillère à café de cannelle en poudre**

Beurrer un moule à manqué assez grand et allant au micro-ondes, avec une noix de beurre. Casser le chocolat en morceaux dans un récipient allant au micro-ondes et le faire fondre avec le beurre 2 minutes 30 environ, puis mélanger. Dans un saladier, travailler les œufs et le sucre en poudre au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange mousse. Réduire en poudre les clous de girofle puis mélanger avec la vanille et la cannelle.

Incorporer les épices aux œufs, puis la pâte de chocolat et la farine (cette opération peut être réalisée au batteur pour obtenir une pâte bien lisse). Verser la préparation dans le moule beurré et faire cuire 6 minutes à puissance maximale. Laisser reposer 5 minutes avant de démouler sur une grille. Servir à température ambiante.

## Publicité



**Petroleum Industry Communication organise le**  
**Salon International Hassi Messaoud**  
**Fournisseurs de Produits et Services**

**Du 01 au 04 Mars 2011**  
**Exposition & Conférences**

**[www.expo-hassi-messaoud.com](http://www.expo-hassi-messaoud.com)**

Un salon professionnel international de quatre jours, à Hassi Messaoud, Consacré aux fournisseurs de produits et services en rapport avec l'activité pétrolière et gazière en Algérie.

Ce salon sera une vitrine exhaustive des diverses offres de produits et services afin de répondre aux besoins des opérateurs activant dans ce secteur.

Pour toute Inscription à l'exposition et aux conférences  
Nous contacter :

**Petroleum industry Communication**

**Tel : +213 550 46 88 98 - + 213 770 61 08 61 - +213 550 49 60 61**  
**+ 213 770 61 11 00 - + 213 770 41 61 61**

**Fax : 213 21 90 11 84**  
**E-mail : [expo@expo-hassi-messaoud.com](mailto:expo@expo-hassi-messaoud.com)**  
**[sales@expo-hassi-messaoud.com](mailto:sales@expo-hassi-messaoud.com)**