

## Croquettes de pommes de terre aux olives et au fromage



**Préparation : 10 min, cuisson : 10 min**  
**Purée de pommes de terre : 500 g, olives : 150 g, chapelure : 8 c. à soupe, œufs : 6, gruyère : 150 g, sel, poivre, huile pour friture**

Ajoutez les olives et le fromage coupé en petits dés à la purée et mélangez. Salez, poivrez. Moulez le mélange à la main. Faites chauffer l'huile de friture à 180°C. Battez les œufs en omelette. Passez les croquettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez chaud sur un lit de salade.

## Quel sport choisir ?



### **Vous voulez remodeler votre corps ?**

■ Vous avez des épaules de démenageur : préférez la danse, au tennis et la natation.

■ Vos mollets sont trop développés : le vélo est à éviter, préférez la natation, la danse.

■ Votre ventre est plus proche de la bouée que de la barre de chocolat : mettez-vous au dos crawlé, aux séances d'abdo-fessiers. Ne vous lancez pas dans

la brasse, le vélo et l'équitation.

■ Vos cuisses ressemblent à celles d'un rugbyman : bannissez l'équitation et les sports mécaniques.

■ Vos fessiers, un peu mou tout ça ! Allez-y on bouge ! Courrez, nagez. Quel que soit le sport que vous choisirez, ne commencez pas trop vite, allez-y progressivement. Vous éviterez une forte fatigue, mais surtout de vous blesser.

## Astuces

### Nettoyer les cuivres



Pour décaper ses casseroles en cuivre, il existe plusieurs solutions. On peut saupoudrer des cendres sur la casserole mouillée, frotter en cercle puis rincer. Cette méthode ne laisse aucune trace de blanc. On peut aussi appliquer du citron et du sel fin, du ketchup, du Coca cola . Une autre méthode : fabriquer une pâte avec de la farine, du vinaigre blanc et du sel. On l'applique généreusement, on laisse sécher et on nettoie le tout à l'eau savonneuse.

### Faire briller l'argenterie



Utiliser du papier aluminium et du bicarbonate. Déposez plusieurs bandes de papier alu dans une cuvette d'eau chaude et 3 cuillères environ de bicarbonate de soude. Y faire tremper complètement vos pièces d'argenterie quelques minutes, frotter légèrement du bout des doigts, les sortir, les laver dans l'eau savonneuse, rincer sécher soigneusement puis lustrer avec un chiffon doux.

fer, vitamines du groupe B et fibres. A l'achat, les cosques doivent être bien fermes et vertes, ce qui est un signe de fraîcheur. Tout jeunes, les petits-pois sont tendres et sucrés, ils se dégustent crus, à la croque avec un peu de sel. Cuits, ils se mélangent aux carottes et navets pour se transformer en terrines, flans et jardinières. A l'étouffée avec des oignons, ils s'associent aux viandes blanches. Les pois plus gros, plus chargés en amidon et donc plus farineux, conviennent aux potages et purées.



## Les régimes alimentaires déséquilibrés

S'ils vous font perdre du poids, certains régimes peuvent aussi nuire à votre bonne mine, lorsqu'ils sont déséquilibrés. Les régimes hyper-protéinés par exemple, qui peuvent exclure les fruits et les légumes ou ceux qui interdisent toutes les graisses, pourtant indispensables à l'organisme, peuvent avoir des effets sur l'aspect de la peau, des cheveux, des ongles... Pour éviter cela, mieux vaut vous faire aider par un spécialiste (nutritionniste ou diététicien), qui saura vous conseiller et vous proposer des menus équilibrés et adaptés à vos besoins.



Photos : DR

## Les vitamines donnent une belle peau

**VRAI.** Les vitamines sont souvent introduites en cosmétique, ce n'est pas un hasard... La peau subit des agressions qui produisent les radicaux libres, responsables, entre autres, du vieillissement cutané.

### Petits-pois, mangez-moi

Les petits-pois pour s'approvisionner en sels minéraux et en fibres. C'est la période des petits-pois frais à écosser. Même s'ils comportent plus d'amidon et donc de glucides que les légumes verts, les pois sont intéressants pour l'équilibre nutritionnel en raison de leur teneur en potassium, magnésium,

Mais les vitamines E (huiles végétales) et C (fruits et légumes), anti-oxydants naturels, les piègent. La vitamine E améliore aussi l'hydratation et le transport des nutriments vers la peau. Avec l'âge, le renouvellement cellulaire de la peau diminue : l'épiderme s'amincit. La vitamine A (foie, épinards, carottes crues) régularise l'épaisseur de la peau et lui permet de rester souple et jeune. Au niveau du derme, elle augmente la synthèse de protéines et de fibres de collagènes, améliorant son élasticité, atténuant

les rides. La vitamine B5 (acide panthénique), présente dans tous les aliments (abats, œufs, viandes, poissons, légumes secs et céréales), indispensable à la préservation et à la réparation des cellules, participe aussi à son hydratation et sa souplesse. La vitamine B6 (germe de blé, abats, viandes, poissons, légumes) aide les peaux grasses ou les acnés peu sévères car elle diminuerait la sécrétion de sébum. Le bêta-carotène, enfin, est précurseur de la vitamine A.

## Gâteau aux noisettes



**1 pot de yaourt nature, 2 pots de farine, 1 pot de poudre de noisettes, 2 pots de sucre, 1/2 pot d'huile (à peine) (facultatif), 1/2 à 1 sachet de poudre à lever sans gluten, 2 œufs, 1 c. à c. d'arôme de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé**

Bien mélanger le tout et mettre dans un moule à manquer (avec papier cuisson). Faire cuire au four thermostat 160° environ 45 minutes. Planter une lame de couteau et elle doit ressortir bien sèche du gâteau pour qu'il soit assez cuit.