

## Choux aux épinards

Pour la pâte : 1/4 l d'eau, 50 g de beurre, 1 pincée de sel, 150 g de farine, 30 g de maïzena, 6 œufs.

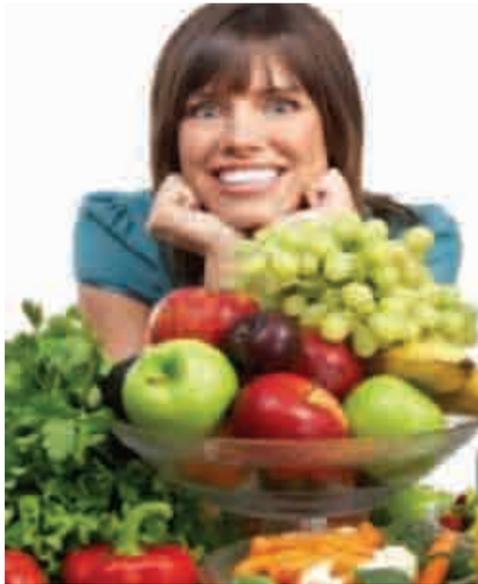
Pour la farce : 1 1/2 kg d'épinards, 60 g de beurre, 3 c. à s. de farine, 200 g de poulet cuit, 3 c. à s. de sauce de tabasco, 2 œufs durs



Portez l'eau additionnée du beurre et du sel à ébullition dans une casserole. Retirez du feu. Versez la farine et la maïzena dans le liquide bouillant et battez en une pâte lisse. Remettez la casserole sur le feu et continuez à mélanger jusqu'à ce qu'elle forme une masse qui se

détache de la casserole. Retirez la casserole du feu, introduisez les œufs un à un et continuez à battre jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et brillante. Laissez refroidir puis ajoutez-y la poudre à lever. Disposez des noix de pâte sur une lèche-frite graissée et farinée. Glissez le tout dans un four préchauffé à 200° C et laissez cuire pendant 30 min. N'ouvrez pas la porte du four pendant les 15 premières minutes de cuisson pour éviter que la pâte ne retombe. Retirez les choux du four, coupez un chapeau et laissez refroidir. Nettoyez les épinards, faites-les étuver pendant 5 min dans 1/2 tasse d'eau. Laissez égoutter et recueillez le jus de cuisson. Faites chauffer le beurre, introduisez-y la farine en tournant et allongez avec le jus de cuisson des épinards. Portez à ébullition en battant au fouet. Incorporez les épinards hachés dans cette sauce. Coupez le poulet en lanières. Ajoutez-le dans les épinards et relevez de sauce de tabasco et de muscade. Remplissez les choux avec cette préparation. Couvrez avec le chapeau, garnissez à volonté de rondelles d'œuf dur et servez.

## Nutrition Le céleri, un aliment à calories négatives ?



photos : DR

**L'expression «calories négatives» semble plus que surprenante ! Comment est-il possible qu'un aliment ait un bilan énergétique négatif ? Tout simplement parce que le digérer ferait consommer au corps plus de calories que l'aliment ne lui en a apporté. Parmi ces aliments miracles, le céleri est la star du moment.**

Tout d'abord, soyons clairs : tous les aliments contiennent des calories, stockées sous forme de glucides, de protéines ou de lipides. Si l'on parle d'aliments à calories négatives, c'est pour désigner cette famille d'aliments qui contiennent si peu de calories que l'énergie que le corps doit utiliser pour

absorber leurs nutriments est supérieure à celle que ces aliments fournissent. Autrement dit, le corps est censé devoir brûler encore plus de calories pour traiter ces aliments qu'il n'en reçoit en les consommant.

### Une théorie encore à confirmer

Autant dire qu'en théorie au moins, ces aliments, et parmi eux le céleri, seraient de vraies solutions miracles pour maigrir plus rapidement et plus efficacement ! Mais la théorie n'est pas encore solidement démontrée, et des études sont nécessaires pour prouver ou contredire réellement l'existence des aliments à calories négatives.

### Des fruits et légumes, oui, mais lesquels ?

Consommer des aliments à calories négatives permettrait en tout cas non seulement de manger léger, mais d'absorber également de nombreuses vitamines. En effet, les aliments à calories négatives sont tous des fruits et légumes. Parmi eux, on retrouve, outre le céleri : le chou, les épinards, le radis ; ou encore, chez les fruits, le citron, le melon et la pastèque.

### Et le céleri dans tout ça ?

Le céleri, lui, est un aliment brûle-graisse à calories négatives qui est particulièrement riche en fibres (5% de sa masse sont composés de cellulose et d'hémicellulose). Il est parfaitement indiqué en cas de problèmes de rétention d'eau, et il facilite le transit intestinal.

Il est également plein de minéraux (potassium, sodium et phosphore) et de vitamines C et B. Sa très forte teneur en eau (90%) en fait un aliment très peu calorique, puisqu'il apporte 18 calories seulement aux 100 grammes ! Et si sa nature d'aliment à calories négatives est avérée, il est le compagnon idéal d'un régime minceur efficace !

## Les vertus du bicarbonate de soude !

On peut l'utiliser sans risque en cuisine !

Urai. On peut utiliser le



bicarbonate de soude en cuisine. Pourquoi ? Parce qu'il est naturel, comestible et non toxique. On peut l'utiliser pour nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer. Le bicarbonate est aussi un agent levant, il peut compléter la levure utilisée en cuisine. Préparation : saupoudrez quelques grammes de bicarbonate sur les fruits et les légumes, frottez-les puis rincez-les à l'eau. Comme complément de levure : une cuillère à café de bicarbonate pour 500 g de farine.

## BON À SAVOIR

### Pourquoi nos dents perdent-elles leur blancheur ?

La couleur d'une dent dépend de sa composition, de sa structure, de l'épaisseur de chacun des tissus qui la constituent (dentine, émail). Au fil des ans, des facteurs externes et internes induisent un changement de coloration.

#### Les causes externes

- Consommation de café, Coca-Cola, tabac, thé, aliments fortement pigmentés ;
- mauvaise hygiène ;
- action du tartre et du vieillissement. Les dépôts superficiels (plaque dentaire et tartre) peuvent influencer négativement la perception de la couleur. Ces dépôts



peuvent être minimisés, voire éliminés par un brossage des dents régulier et

soigneux, et surtout par un détartrage en cabinet dentaire.

#### Les causes internes

- Hérité (la dentine est plus ou moins brune) ;
- une prise excessive de fluorure pendant la formation des dents (entre la naissance et l'âge de 5 ans), qui confère aux dents un aspect «tacheté» ;
- traitements antibiotiques (tétracyclines) pendant la formation des dents ;
- traumatismes dentaires (dévitalisations).

## BIEN-ÊTRE



### Les secrets des gens qui arrivent à vivre 100 ans

Vivre longtemps et en bonne santé, nous en rêvons tous.

Ça tombe bien : les scientifiques se sont occupés des centenaires ; ils ont trouvé les secrets qui nous permettront de rejoindre leurs rangs !

#### Une portion double de légumes

Vous savez qu'il faut manger des légumes, mais vous ne saviez pas à quel point c'est vital ! Une étude faite sur des gens en bonne santé de plus de 100 ans a montré qu'ils mangent deux fois plus de légumes que la

moyenne ! Vous renforcerez cette arme anti-âge en mangeant des choux-fleurs, des tomates et des salades vertes. Ces légumes sont riches en anti-oxydants, en vitamines et minéraux qui ralentissent le processus du vieillissement et préviennent les maladies.

#### De nouveaux défis

Stimuler son cerveau est une des clés de la longévité : il faut qu'il reste capable d'assimiler de nouvelles informations. Et rien ne semble être plus bénéfique que de changer de métier ! Les études sur les centenaires ont prouvé qu'une majorité avait essayé plusieurs métiers au cours de leur vie. Un autre moyen : relevez régulièrement de nouveaux défis, comme apprendre à

jouer d'un instrument ou trouver un nouveau hobby. Cela stimule les cellules du cerveau de la même façon qu'un changement de travail.

#### Six bonnes marches par mois

Des études médicales ont depuis longtemps prouvé que l'exercice est vital pour une longue vie, mais il y a peu de temps encore, les spécialistes pensaient qu'il fallait faire de l'exercice tous les jours pour profiter de ce bénéfice. Une étude faite sur des jumeaux a bouleversé cette vérité : elle a prouvé que des gens marchant seulement six fois par mois pendant une demi-heure avaient 30% de chances supplémentaires de vivre plus longtemps que leurs jumeaux sédentaires et pourtant «identiques».

## Brownies aux noix

200 g de chocolat amer, 3 œufs, 150 g de beurre mou, 125 g de sucre glace, 50 g de farine, 1 cuil. à café de vanille en poudre, 100 g de noix, cacao amer, 1 pointe de couteau de cannelle, 20 g de beurre + farine pour le moule, 1 pincée de sel



Concassez grossièrement les noix puis laissez-les légèrement griller en les remuant dans une poêle sèche. Portez une demi-casserole d'eau à frémissement, placez dedans une plus petite contenant le chocolat et laissez-le fondre. Chauffez le four à 180° C. Fouettez le beurre et le sucre en mousse. Incorporez les jaunes d'œufs, un à un, puis la farine tamisée avec le sel, la vanille, la cannelle, le chocolat fondu et les noix. Ajoutez en dernier les blancs montés en neige avec le sel. Versez la pâte dans un moule rectangulaire beurré et fariné. Enfourez et laissez cuire pendant 20 min. Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir 10 min puis démoulez-le sur une planche. Laissez-le refroidir et découpez-le en carrés d'environ 4 cm de côté. Saupoudrez les brownies de cacao, dressez-les en pyramide sur un plat.