

## Nutrition

INCONTOURNABLE  
& DÉLICIEUSE  
HUILE D'OLIVE !

**L'huile d'olive possède de nombreuses qualités. Vénérée depuis plus de 6 000 ans, elle était déjà appréciée dans les mythologies grecque et égyptienne.**

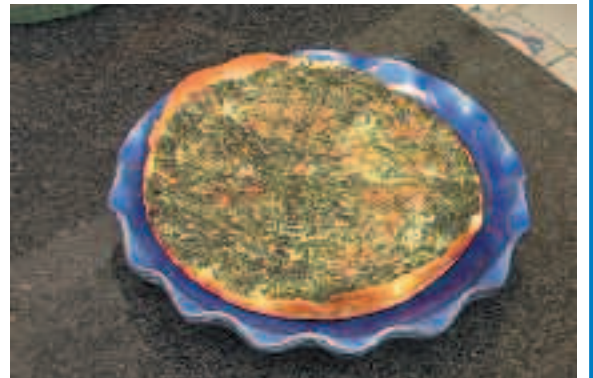
Sa popularité n'a cessé d'augmenter ces dernières années. Et pour cause. Ses vertus sont incontestables. Grâce à sa teneur élevée en graisses mono-insaturées, elle réduirait les risques de maladies cardiovasculaires, elle aurait aussi des effets bénéfiques sur l'hypertension et le diabète. En outre, les risques de calculs biliaires seraient moindres dans les régions à forte consommation d'huile d'olive. Elle renferme la même quantité d'acide linoléique, un acide gras essentiel, que le lait maternel. Elle contient également de la vitamine E, anti-oxydante, utile dans la prévention du vieillissement et du cancer, notamment le cancer du sein. Une autre substance présente en quantité élevée dans l'huile d'olive est la scalène. Elle augmente l'activité cardiaque, diminue les risques d'artériosclérose et accélère la cicatrisation. Enfin, l'huile d'olive, ainsi que toutes les huiles végétales, ne contient pas de cholestérol. Alors laissez-vous tenter par une expérience



méditerranéenne : trempez un morceau de pain dans une huile d'olive extra-vierge aromatisée d'herbes fraîches hachées comme l'origan, le thym ou le basilic. Fermez les yeux et dégustez, un vrai régal !

Photos : DR

## Tajine aux épinards



500 g d'épinards, 80 g de fromage blanc, 4 œufs, 1 c. à s. d'huile, 1/2 bouquet de persil haché Pour la farce : 150 g de viande hachée, 1/2 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, 1 c. à s. d'huile, sel et poivre

- Pour préparer la farce faire revenir la viande hachée dans l'huile avec l'oignon, l'ail, saler et poivrer, laisser refroidir.
- Mettre les épinards dans une casserole d'eau bouillante, laisser blanchir pendant 5 min environ, égouttez-les et hachez-les.
- Partager la farce en 3 parties, dans la première ajouter 2 œufs et les épinards, dans la deuxième 1 œuf et le fromage blanc, dans la troisième l'œuf restant et le persil haché.
- Etaler la couche aux épinards dans un plat à gratin, enfourner et laisser cuire 5 min, puis étaler la deuxième couche au fromage, continuer la cuisson pour 5 min encore, couvrir enfin avec la couche au persil et laisser cuire 5 min encore, laisser tiédir.
- Démouler et servir tiède.

Flaunarde  
aux pruneaux

100 g de pruneaux secs, 100 g de raisins secs, 200 g de farine, 180 g de sucre semoule, 8 œufs, 6 dl de lait, 40 g de sucre, eau de fleur d'oranger, sel

- Mélanger dans une casserole 40 g de sucre avec 6 c. à s. d'eau, porter à ébullition et laisser bouillir.
- Mélanger dans un saladier l'eau sucrée bouillie, les raisins secs, les pruneaux coupés en



- gros dés, couvrir et laisser infuser toute la nuit.
- Travailler bien au fouet les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter la farine, un peu de sel et de lait



avec l'eau de fleur d'oranger. - Mettre la moitié de l'appareil dans un moule rond et haut, napper avec les pruneaux et les raisins secs bien égouttés et couvrir avec le reste de la

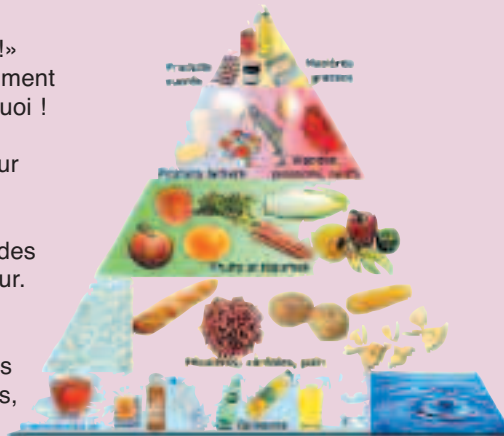
préparation, enfourner et laisser cuire au four à 200° (th 6 - 7) pendant 25 min environ, sortir du four et laisser tiédir. - Démouler et servir tiède avec une crème anglaise.



## COMMENT VIVRE MIEUX

## Manger mieux

«La santé vient en mangeant !» Mais attention, il s'agit évidemment de ne pas manger n'importe quoi ! Pour rester en forme, il est important de puiser chaque jour dans les différents groupes d'aliments en consommant :  
- de la viande, du poisson ou des œufs au moins une fois par jour. Pour les protéines, le fer, le sélénium, le zinc... au moins 5 fruits et légumes par jour ! Ils sont riches en fibres, vitamines, sels minéraux et anti-oxydants (polyphénols...) ;  
- du pain ou des féculents, à chacun de nos repas. Ils sont sources de glucides complexes, de magnésium et de vitamines du



groupe B indispensables au bon fonctionnement du corps et du cerveau ;  
- des huiles riches en acides gras essentiels ;

- de 3 ou 4 produits laitiers (lait, yaourt, fromages, desserts lactés) quotidiens. Ils sont nos indispensables fournisseurs de calcium, en vue d'un capital osseux optimal ;
- suffisamment d'eau, 1,5 litre quotidien au minimum pour satisfaire nos besoins hydriques.

## Bougez davantage

Un minimum d'activité physique est indispensable à l'entretien de notre organisme : l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour. Cela améliore nos capacités cardio-respiratoires, notre tonus musculaire et contribue même à limiter la déminéralisation prématurée du squelette (ostéoporose).

## BON À SAVOIR



**Fourmillements, gonflements, picotements... Ne prenez pas ces symptômes à la légère : l'insuffisance veineuse a mille et une façons de se signaler. Hommes et femmes, tout le monde peut être concerné par ce problème un jour ou l'autre.**

D'autant que sous l'influence des hormones, des variations de poids comme de l'alimentation, ces manifestations peuvent être lourdes de conséquences. Saisissez toutes les occasions de marcher, mais attention, la marche ne devient efficace qu'à partir du 31<sup>e</sup> mètre parcouru sans s'arrêter. C'est en effet la distance

## LA MARCHÉ



minimale pour dynamiser les circulations lymphatique et sanguine, et donc, commencer à éliminer. A chaque arrêt, les toxines et les déchets s'accumulent et créent un mini-embouteillage. L'idéal pour avoir la jambe légère ? Pratiquer 20 minutes de marche par jour, d'une traite et à un bon rythme.