

## BIEN ASSOCIER LES ALIMENTS



On se met à table pour satisfaire 3 besoins naturels : apaiser sa faim, nourrir son corps en nutriments, et satisfaire sa gourmandise. Notre alimentation doit donc obéir à plusieurs facteurs. Mais il y a un principe de base que nous oublions toujours : les mélanges alimentaires peuvent être bienfaisants ou néfastes.



### QUELQUES PRINCIPES

Si vous avez besoin de fer pour votre organisme, sachez que le fer et la vitamine C font bon ménage ; leur association est bénéfique, dans un sens ou dans l'autre. Par contre, le thé et le café sont des inhibiteurs du fer d'origine végétale, donc évitez si vous êtes traité pour une supplémentation en fer. Le thé fait également mauvais ménage avec le calcium (produits laitiers), les fibres et les phytates (céréales complètes).

Lorsque les amidons et les sucres complexes (comme ceux du miel ou des fruits) sont digérés, ils se décomposent en sucres simples appelés "monosaccharides".

Lorsque les protéines sont digérées, elles se décomposent en acides aminés. Lorsque les amidons et les sucres sont consommés ensemble, ils subissent une fermentation ; ils se décomposent en dioxyde de carbone, acide acétique, en alcool (tous des poisons) ou en eau.

Les fibres aident la digestion et ont de nombreuses vertus, mais tout dépend de l'ordre dans lequel on les consomme, car les fibres ont des textures différentes, elles

ralentissent l'absorption des sucres rapides et évitent les pics d'insuline ; certains fibreux (haricots verts, pomme, potiron,...) évitent le cholestérol mais par contre piègent le fer et la vitamine c.



Voilà quelques idées générales, pêle-mêle, pour montrer que l'on ne peut faire n'importe quoi en matière d'alimentation, car dans notre organisme s'opère en permanence une véritable alchimie. Aujourd'hui, la chimie traditionnelle nous indique les bons et les mauvais mélanges et redécouvre certaines vérités de nos ancêtres. Par exemple, les amateurs de choux doivent savoir que ces végétaux contiennent des thiocyanates qui peuvent favoriser l'apparition d'un goitre. Donc, avec le chou, augmenter la dose d'iode.

Si vous êtes sujets à des troubles digestifs qui perturbent votre équilibre, rappelez-vous que nous consommons des aliments très divers qui se digèrent de manière différente, que le temps de digestion est variable et fonction de

ce que vous mangez, selon que l'aliment consommé, le processus de digestion s'effectue dans des endroits différents, et que suivant les aliments, certains ont besoin d'un milieu alcalin, d'autres d'un

milieu acide. Par exemple, les sucres se digèrent dans ce milieu alcalin qu'est l'intestin grêle, les protéines dans l'estomac qui est un milieu acide. Rappelons-nous qu'il y a de mauvaises associations, comme celles citées précédemment.

En voici quelques autres : melon et pastèque dont vous raffolez l'été doivent être consommés seuls, loin des repas de préférence. Par contre, vous pourrez associer les légumes verts à tous les aliments. Les fruits sont à prendre hors des repas pour ne pas perturber la digestion car eux sont très vite digérés, le reste non. En milieu d'après midi serait idéal.

Si vous consommez des céréales, des farineux ou des féculents, n'y mélangez jamais de protéines. L'avantage ? Facilité de digestion, moins de travail pour les organes digestifs, moins de fermentations, et perte de poids facilitée.

## Cake aux petits pois et courgettes



Pour 6 personnes : préchauffez le four th 8 (240°C). Ebouillantez 3 à 4 mn deux petites courgettes coupées en dés. Egouttez une petite boîte de petits pois. Dans un saladier, mélangez 4 œufs avec 10 cl d'huile, sel, poivre et muscade. Ajoutez 200 g de farine, un demi-sachet de levure, puis les petits pois et les dés de courgettes. Mélangez délicatement. Versez dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé beurré. Faites cuire 40 mn. Servir dès la sortie du four. Note : vous pouvez utiliser des petits pois frais. les faire à ce moment bouillir dans un peu d'eau et un morceau de sucre.

### Cuisson des petit pois



Pour rendre les petits pois plus savoureux, il suffit d'avoir du sucre sous la main : faites-les cuire en les assaisonnant avec autant de sucre que de sel, vous obtiendrez un plat savoureux.

### Crème fouettée

Ajouter un peu de miel à votre



### Trucs et astuces

crème fouettée au lieu du sucre. Ceci donnera une saveur distinguée et subtile à vos desserts en plus de permettre à votre crème fouettée de rester ferme plus longtemps.

### Pour une pâte à tarte réussie



Pour que la pâte soit moins collante, l'eau que vous incorporez à la pâte doit être absolument glacée.

### Pour des crêpes moins grasses et plus légères

Au moment de la cuisson, afin d'utiliser le moins de matière

grasse possible, coupez une petite pomme de terre en deux et piquez-la avec une fourchette. Entre deux crêpes, trempez la partie coupée dans le mélange d'huile et de beurre et badigeonnez votre poêle.

### Réussir un gâteau au fromage

Le secret pour réussir un gâteau au fromage crémeux et onctueux réside en partie dans le temps de cuisson : même si le centre ne semble pas entièrement cuit, sortir le gâteau quand même du four car il se solidifiera tranquillement en refroidissant.



## Crème aux fraises



Nettoyez 500 g de fraises, coupez-les en morceaux. Faites bouillir 1/2 litre de lait avec 100 g de sucre et le zeste d'un citron, ajoutez 50 g de maïzena délayée au préalable dans un verre d'eau. Faites épaissir sur feu doux. Hors du feu, joignez 1 œuf entier, une noix de beurre et les fraises. Laissez refroidir dans un moule au frais. Servez nappé à volonté d'un coulis de fraises.

## Soigner ses cheveux longs

Porter les cheveux longs requiert une attention particulière. Ces derniers sont plus fragiles et plus agressés que les cheveux courts. Il est donc important de les entretenir quotidiennement. Pour que votre crinière soit toujours éclatante, n'oubliez pas de la nourrir de l'intérieur par une bonne

## Beauté



hygiène de vie et une alimentation équilibrée. En effet, les carences en vitamines fragilisent la fibre, rendant les cheveux plus cassants.

Il est également important de les soigner de l'extérieur par un brossage quotidien, indispensable pour se débarrasser des cellules mortes et des impuretés qui asphyxient la chevelure.

Un plus indéniable est l'utilisation d'huile naturelle à la fin du brossage pour nourrir les pointes et leur apporter de la brillance. Enfin, pensez à les couper régulièrement pour éviter le dessèchement et les fourches si peu esthétiques. Un ou deux centimètres suffisent en général pour supprimer les indésirables.