

## Escalope de dinde au citron et aux câpres



**Carottes 4, champignons : une boîte, citron : 1, escalopes de dinde : 4, huile d'olive : 2 cuil à soupe, câpres : 2 cuil à soupe, sel, poivre**

Grattez les carottes et cuisez-les à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée. Coupez le citron en rondelles. Dans une petite casserole, chauffez un filet d'huile d'olive, ajoutez les champignons, salez, couvrez et cuisez à feu doux pendant 10 min. Retirez les champignons avec une écumoire, gardez-les au chaud. Mettez les rondelles de citron dans la casserole et faites-les confire pendant 10 à 15 min à feu doux et à couvert. Chauffez une goutte d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Cuisez les escalopes de dinde à feu très doux. Salez, poivrez. Retirez-les et déposez-les sur le plat de service au chaud. Déglacez la poêle avec un peu d'eau. Ajoutez les câpres, les rondelles de citron avec leur jus et les champignons. Mélangez bien, cuisez 2 min. Versez sur les escalopes. Ajoutez les carottes et servez.

## Le saviez-vous ?

C'est avec le calcium qu'on entretient nos os, et il faut consommer au moins un laitage à chaque repas à l'âge adulte (environ 900 mg de calcium par jour). Les eaux minérales calciques (plus de 150 mg/l de calcium) sont intéressantes aussi. Chose méconnue, en revanche : l'os libère du calcium —



et donc en perd — pour lutter contre l'acidité engendrée par l'alimentation, notamment par la viande. Ainsi, une alimentation riche en protéines animales, avec peu de végétaux, peut, sur toute une vie, entraîner jusqu'à 20 % de perte d'os ! Il faut abandonner l'idée que seul le calcium est bon pour le squelette. Les fruits et légumes sont excellents car ils diminuent la fuite de calcium de l'os. Dans les pays méditerranéens où l'on mange plus de légumes, l'ostéoporose est bien plus rare.

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre corps : elle facilite les échanges entre cellules ainsi que le transport des nutriments (protéines, lipides, glucides...). D'autre part, l'eau permet d'éliminer les déchets (urines) et de réguler la température de notre corps (transpiration)... Certaines eaux minérales contribuent à la couverture de nos besoins quotidiens en minéraux : selon leur composition, elles peuvent être plus ou moins riches en calcium ou magnésium, riches en sulfates d'où un certain effet diurétique ou encore riches en bicarbonates, aux vertus digestives reconnues. L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme (qui contient 60 % d'eau !) et il est conseillé d'en boire de 1 à 1.5 litre par jour (en plus de l'eau contenue dans les aliments) pour combler les différentes pertes quotidiennes.

## Contre la cellulite, suivez ces 10 conseils

**1** Pratiquez une activité physique régulière, idéalement quotidienne, sinon tous les 2 jours.

**2** Contre la cellulite, réalisez à chaque séance une série d'exercices qui font travailler les cuisses et les fesses.

**3** Surveillez votre poids afin qu'il reste stable. Bien entendu, si vous avez des kilos en trop, vous devez les perdre. L'activité physique vous aidera à perdre de la masse grasseuse, dont de la cellulite, au profit de la masse musculaire.

## Le traitement hormonal de la ménopause permet-il vraiment de prévenir la perte osseuse ?



Jusqu'à la cinquantaine, les hormones œstrogènes protègent beaucoup les femmes de la perte osseuse. Le traitement substitutif hormonal, en compensant bien la carence en ces hormones, agit donc, et on estime qu'il permet de réduire de moitié les fractures. Un grand bémol cependant : pour vraiment prévenir l'ostéoporose, ce traitement doit être suivi sept à dix années au moins... Ce qu'une petite minorité de femmes font en fait.

**4** Buvez beaucoup d'eau : l'équivalent d'un litre et demi par jour, à répartir tout au long de la journée.

**5** Buvez des tisanes à base de plantes réputées pour favoriser la disparition de la cellulite : queue de cerises, menthe, tilleul, thym...

**6** Dans votre alimentation, limitez les graisses dites saturées : graisses animales contenues dans les viandes mais aussi le beurre, la crème, les viennoiseries, biscuits et gâteaux, les beignets, les produits panés, etc.

**7** Massez régulièrement les zones touchées par la cellulite en réalisant des mouvements de « palpé-roulé », aussi souvent que possible, idéalement au moins 3 fois par semaine. Les massages améliorent la circulation lymphatique et stimulent la circulation sanguine locale. N'hésitez pas à utiliser des huiles essentielles lors de vos massages.



**8** Appliquez quotidiennement une crème amincissante, en insistant sur le massage.

**9** Ne fumez pas. Le tabac exerce un effet négatif sur la circulation veineuse, ce qui favorise l'accumulation des cellules grasseuses et la rétention d'eau, deux phénomènes à la base de la formation de la cellulite.

**10** Terminez chaque bain et chaque douche par un jet d'eau fraîche depuis les fesses jusqu'aux chevilles pour stimuler la circulation dans vos jambes, en insistant sur les zones atteintes par la cellulite.

## Clafoutis de raisins



**Raisin blanc : 300 g, raisin noir : 300 g, œufs : 5, sucre en poudre : 70 g, lait 1/2 écrémé : 25 cl, crème liquide : 10 cl, citron : 1, sucre vanillé : 2 sachets**

Lavez et égrappez le raisin. Préchauffez le four à 200°C (th 5). Cassez les œufs dans une terrine et battez-les en omelette. Ajoutez le sucre, le lait et la crème et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Versez-le dans un plat. Pressez le citron et versez le jus dans une sauteuse, ajoutez 1 sachet de sucre vanillé, mélangez. Puis, sur feu vif, ajoutez les grains de raisin. Mélangez, cuisez 5 minutes en tournant sans arrêt et retirez du feu. Versez dans le plat, poudrez avec le 2ème sachet de sucre vanillé et enfournez pour 20 à 25 minutes. Le clafoutis doit être pris et légèrement doré. Servez tiède ou froid.

## Quels sont les effets de l'eau sur l'organisme ?

