

## 24 heures ANTI GONFLETTE

Les  
ingrédients  
de votre  
journée  
Drainante,  
antioxydan  
te...  
chaque  
boisson a  
ses  
qualités.

**De l'eau**, minérale de préférence, non gazeuse et non glacée. Buvez-la par petites gorgées tout au long de la journée ou en cas de petit creux. Dès le lever, elle réhydratera votre organisme et stimulera votre système rénal.

**Du lait écrémé**, pour son calcium et ses protéines. Grâce à sa forte teneur en eau et en lactose, le lait favorise la diurèse et le transit.

Si vous ne l'aimez pas, mangez un yaourt.

Enfin, **les produits laitiers** ont des propriétés sédatives et tranquillisantes, grâce à un acide aminé, le tryptophane.



### Du jus de carotte frais

Reconnue pour ses propriétés digestives, la carotte est aussi efficace contre la paresse intestinale, grâce à sa richesse en fibres douces. Surtout si on lui ajoute du romarin ou de la coriandre. Excellente source de bêta-carotène, un antioxydant puissant, elle est l'amie de la peau. Deux carottes par jour aident à réduire le cholestérol.

La recette : centrifugez trois carottes. Ajoutez du jus de citron, quelques feuilles de coriandre ou des brins de romarin.

### Du thé vert

Hydratant et diurétique, le thé vert stimule les fonctions d'épuration, et ses tanins contribuent à protéger les cellules rénales des effets des radicaux libres.

### Du jus de tomate frais

Reminéralisante, peu calorique (27 cal/100 g), riche en vitamines C et E et en lycopène antioxydant, la tomate aide à purifier le système digestif et à protéger l'organisme du vieillissement cellulaire. Associée au citron et au persil, elle est particulièrement tonifiante.

La recette : centrifugez deux tomates avec des brins de persil, ajoutez un filet de jus de citron.

### Du jus de pamplemousse frais

Gorgé de vitamine C et de potassium, cet agrume est un excellent draineur hépatique et rénal. La vitamine PP qu'il contient renforce les petits vaisseaux et favorise la circulation sanguine.

De la tisane. La passiflore, la valériane et l'aubépine favorisent le sommeil. Quant aux queues de cerises et à la reine-des-prés, elles sont dépuratives et stimulent le drainage des tissus graisseux.

## Soupe de cœurs d'artichauts



6 pièces de gros artichauts, 5 cl d'eau,  
30 g de beurre, 0,75 l de bouillon de volaille,  
fromage râpé

Eplucher et tourner les fonds d'artichauts, puis les faire cuire sans coloration avec une noisette de beurre. Assaisonner, puis mouiller avec l'eau et le bouillon de volaille et laisser cuire pendant une heure à feu doux. Passer au mixer, puis dans une passoire fine. Ajouter le restant de beurre et assaisonner. Dresser dans les assiettes creuses très chaudes et disposer dessus le fromage râpé. Servir aussitôt.

### ASTUCE

Pour un dressage original, vider l'intérieur de 4 gros artichauts creux à l'aide d'un petit couteau. Puis y placer un petit bol qui pourra contenir la soupe d'artichauts.

## Délice au citron



La pâte : 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œufs + 1 œuf entier, 1 pincée de sel

La crème : 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons

Garniture : 2 c. à soupe de gelée de citron, 3 blancs d'œufs, 100 g de sucre

### La pâte :

Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier.

Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte.

### La crème

Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amande, les œufs et les 2 blancs, le beurre ramolli, le zeste râpé et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte crue.

Enfournez à 150° (th.5), pendant 40 minutes.

### La garniture

Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes. Servez ce gâteau froid.

### CONSEILS

Vous pouvez préparer ce gâteau la veille et faire la meringue au dernier moment.

## QUESTION

Pourquoi la chute  
de cheveux  
s'emballe  
après un  
accouchement ?



Il Pendant neuf  
mois, tous les

cheveux qui auraient dû tomber naturellement sont restés en place grâce à un petit miracle hormonal spécifique à la grossesse ! Mais plus dure est la chute. En effet, deux mois après la naissance, certaines femmes perdent jusqu'à 30% de leur chevelure.

Si dans la plupart des cas, celle-ci retrouve toute sa vigueur en quelques mois, il est toutefois prudent de surveiller la repousse. Très souvent, les médecins prescrivent suivant les cas des vitamines en comprimés + vitamine B6, ou vitamine B5 + vitamine H (B8).

## OBJECTIF : une taille de guêpe



Les jambes  
en tailleur,  
votre buste  
est droit.  
L'exercice  
consiste à  
étirer les  
bras l'un  
après l'autre.  
Posez le bras  
qui ne  
travaille pas  
sur le genou  
opposé.