

Pommes fourrées



4 grosses pommes coupées en deux,
1/2 bol d'abricots confits hachés,
2 c. à s. de gingembre confit râpé,
80 g de raisins secs,
1 zeste de citron vert émincé.
Sirop : 1 bol de sucre, 1/2 l d'eau,
2 c. à c. d'eau de fleurs d'oranger

Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Pour le sirop, mélanger sucre, eau et eau de fleurs d'oranger dans une casserole. Chauffer à feu doux et tourner jusqu'à dissolution du sucre 4 minutes. Retirer le cœur des pommes, les farcir de garniture, les disposer dans un plat à four beurré, les napper de sirop. Couvrir et faire cuire au four les pommes 20 minutes, en les arrosant du jus de leur cuisson.

A 20 ans, prendre de bonnes habitudes



Comme tous les organes, la peau a besoin d'être nourrie. En effet, ses cellules sont alimentées par la circulation sanguine qui leur apporte eau, oxygène, vitamines, minéraux, acides gras... Mais la spécificité de la peau est qu'elle se nourrit de l'intérieur comme de l'extérieur ! Il s'agit d'en tenir compte le plus tôt possible, soit dès 20 ans, en adoptant de bonnes habitudes de vie.

Pour l'intérieur : buvez beaucoup d'eau ! La peau en a besoin pour s'hydrater en profondeur. Adoptez une alimentation saine, fraîche et variée, riche en vitamines, minéraux et substances antioxydantes que vous trouverez dans les fruits et légumes, et en acides gras essentiels, pour la souplesse de la peau. Vous trouverez les acides gras essentiels dans certaines huiles végétales d'assaisonnement et dans les poissons gras.

Pour l'extérieur : l'idéal est de nettoyer votre peau, matin et soir, avec un lait ou une crème démaquillante adaptée à votre type de peau, avant d'appliquer une crème hydratante. Le soir, ne pas oublier l'étape démaquillage !

Trucs et astuces

Aiguisage de ciseaux

Il vous faut une bouteille en verre... vous faites comme si vous vouliez couper le goulot de la bouteille en vous servant des ciseaux qui coupent mal. Ils redeviendront tranchants.

Amoindrir le goût des oignons

Pour amoindrir le goût prononcé des oignons crus dans une salade, il faut d'abord les couper en dés. Ensuite, plonger les dés dans l'eau froide pendant une dizaine de minutes. Égoutter. Servir.

Acidité et tomate

Pour enlever de l'acidité dans une sauce aux



tomates, ajoutez tout simplement du sucre.

Ajouter du goût au riz ou aux pommes de terre



Pour ajouter du goût facilement au riz ou aux pommes de terre, il suffit de remplacer la moitié de l'eau de cuisson par du bouillon de poulet ou de légumes.

Ajout de calcium dans l'alimentation

Avec des coquilles d'œufs : laver les coquilles et les conserver au frigo. Quand on fait une soupe, on jette les coquilles dans la soupe et on s'assure ainsi d'une bonne quantité de calcium. Retirer les coquilles pour servir.

DES ALIMENTS PURIFIANTS VEDETTES

L'ail est un excellent protecteur du cœur et des vaisseaux. Il fluidifie le sang, fait baisser la tension artérielle et même le mauvais cholestérol. C'est enfin un bon désinfectant intestinal. L'idéal serait d'en manger une gousse par jour. Utilisez-le pour parfumer vos plats. Afin de le rendre plus digeste, enlevez le germe, et afin de lutter contre la mauvaise haleine, croquez un brin de persil.

L'ananas, riche en potassium et magnésium, est diurétique. Il contient, en outre, une enzyme rare, la briméline, qui favorise le drainage.

L'artichaut, diurétique, est également un excellent dépurateur biliaire.

Le citron aide à combattre la fatigue grâce à sa richesse en vitamine C. Il régule le pH sanguin (taux d'acidité).

Les choux, très peu caloriques, apportent des fibres. Mais attention, celles-ci, très fermes, irritent les intestins fragiles. Ces légumes sont riches en vitamine C (75 mg pour 100 g, ce qui suffit presque à couvrir nos besoins journaliers). Toutefois, leurs composés soufrés les rendent indigestes. Pour éviter ce

Certains fruits et légumes regorgent de micronutriments purifiants. Découvrez ou redécouvrez-les, et n'hésitez pas à les mettre aussi souvent que possible dans vos menus quotidiens.



Photos : DR

désagrément, cuisez-les sans couvercle.

Le cresson et la roquette participent à la régénération de la flore intestinale et donc au bien-être digestif.

Le radis et le fenouil sont des nettoyants parfaits. Ils stimulent les fonctions hépatiques et biliaires, et favorisent ainsi l'élimination rénale.

Le poireau, cousin de l'oignon, contient une mine de fibres pour stimuler et purifier les intestins. Il est aussi diurétique et regorge de minéraux antioxydants.

Les poivrons et le piment mobilisent et purifient les intestins.

300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux,
2 c. à c. de cannelle en poudre, 3 grains de poivre noir, 4 c. à s. d'huile,
1 poignée de haricots blancs, 1 grosse tomate, 1 tasse à thé de mie de pain rassis,
1 gros bouquet de persil, 6 œufs, 150 g de gruyère râpé,
1 citron, sel

Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de poivre et de sel. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude. Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau.

Tadjine au persil



Couvrez

d'eau et laissez

mijoter. Vous pouvez rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande, ainsi que les œufs et le fromage. Malaxez le tout avec une cuillère de bois et versez dans un moule rond à hauts bords, préalablement huilé. Mettez à four chaud (thermostat 7). Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tadjine du four et démoulez pendant qu'il est chaud. Servez avec des quartiers de citron.

Question

Pourquoi sommes-nous attirés par certains aliments ?

Nos choix expriment les besoins de notre corps. Avons-nous beaucoup transpiré et perdu d'eau ? Cela va nous pousser à boire et à manger salé pour rétablir notre équilibre hydrique.

Enfin, lorsque nous cherchons un supplément de réconfort dans la nourriture, cela se traduit par une appétence pour les produits goûteux, c'est-à-dire plutôt gras et/ou sucrés. Qui se console en mangeant des haricots verts à la vapeur ?

