

# QUESTIONS

## Boire de l'eau active le transit ?

**Vrai. L'eau joue un rôle important dans le transit.**

Photos : DR

Elle fait gonfler les fibres, augmentant ainsi le volume du bol alimentaire\*, ce qui entraîne une meilleure élimination des déchets.

Les nutritionnistes conseillent de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. D'autres liquides (thé, café, jus de fruits...) peuvent vous aider à vous hydrater suffisamment.

Les eaux riches en magnésium ont des atouts supplémentaires.

Le magnésium agit en effet comme un laxatif naturel en entraînant une accélération du transit. Petite astuce pour doper un intestin paresseux : boire un verre d'eau très froide le matin au réveil ! Cela active le passage du

bol alimentaire entre l'estomac et le côlon.

\* Masse d'aliments mastiqués, imprégnés de salive et qui sera déglutie en une seule fois.



### Gâteau au chocolat minceur

**100 g de chocolat noir, 60 g de cacao en poudre amer, 15 cl de crème liquide allégée, 60 g de sucre en poudre (ou 4 c. à s. d'édulcorant liquide), 40 g de poudre d'amandes, 8 œufs, 10 g de margarine, 1 sachet de levure**

Préchauffez le four th.5 (150°C).

Râpez le chocolat noir.

Mettez le chocolat dans un saladier et ajoutez-y le cacao en poudre. Dans une casserole, faites bouillir la crème liquide et versez-la aussitôt sur le chocolat. Remuez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Mélangez les jaunes avec la poudre d'amandes et la levure. Incorporez ensuite le chocolat.

Montez les blancs en neige et ajoutez le sucre en pluie puis incorporez délicatement les blancs à la préparation au chocolat.

Beurrez un moule et versez-y la préparation. Elle ne doit le remplir qu'au 3/4 car à la cuisson, le gâteau va gonfler. Enfourez 1 h 30. Laissez refroidir avant de démouler.

## Trucs et astuces

### Haricots verts

Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.



### Lait

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.



### Huile de friture

Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.



## Riz pané crémeux à l'Emmental

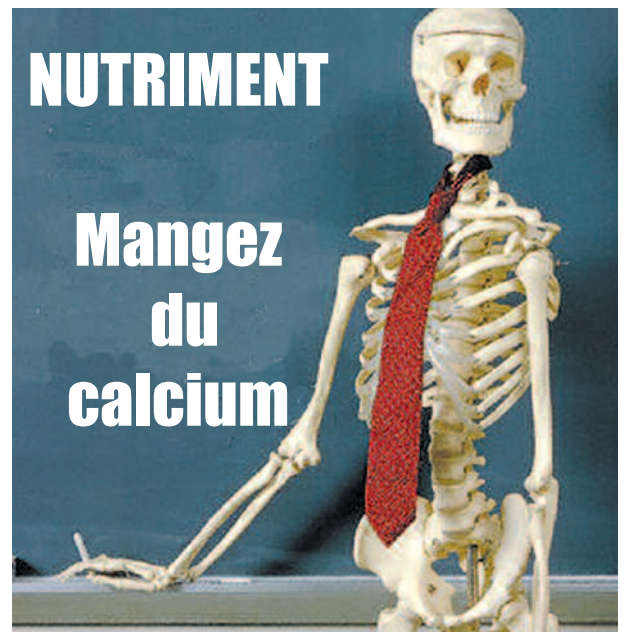


**200 g de riz, 20 cl de crème fraîche liquide, 100 g d'Emmental, 300 g de chapelure, 2 œufs, 100 g de farine, 2 c. à c. d'huile d'olive, 1 l de bouillon de volaille, sel et poivre**

Faites bouillir le bouillon de volaille. Ajoutez le riz et faites-le cuire 15 min. Égouttez. Faites réduire la crème. Ajoutez l'Emmental. Assaisonnez. Mélangez le riz, la crème et l'Emmental. Étalez sur une plaque sur 2 cm d'épaisseur environ. Conservez au froid puis détaillez selon la forme voulue. Battez les œufs en omelette dans une assiette creuse. Incorporez l'huile d'olive. Mélangez jusqu'à homogénéité. Passez le palet dans la préparation d'œufs, puis dans la farine et enfin dans la chapelure. Faites-les sauter dans une poêle avec du beurre ou faites-les frire dans de l'huile.

## NUTRIMENT

### Mangez du calcium



Savez-vous combien de calcium contient le squelette d'un adulte ? 1 kg ! C'est dire son importance dans l'édification des os. Si l'apport est insuffisant, la calcémie (calcium sanguin) diminue et les cellules osseuses détruisent de l'os pour libérer du calcium. La femme ménopausée ne stockant plus le calcium (interruption de la sécrétion d'hormones sexuelles), la perte osseuse s'amplifie.

D'où l'apparition de l'ostéoporose et de ses complications (tassements vertébraux, fracture du col du fémur) fréquentes chez les sujets âgés. A tous les âges de la vie, après 50 ans mais aussi lors de l'adolescence (constitution du stock calcique), durant la grossesse et la lactation, seul un apport alimentaire suffisant peut couvrir les besoins.

Le calcium est d'autant plus bénéfique qu'il est pris pendant longtemps : il agit même après 80 ans. Alors, si nous en mangions suffisamment toute notre vie ? Les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium, et les recettes les plus simples sont souvent les meilleures... Équivalences : 1/4 l de lait (300 mg de calcium) = 2 yaourts, 10 petits-suisses, 30 g de gruyère, 45 g de roquefort

## BON À SAVOIR

### NEUTRALISEZ LES MAUVAISES ONDES Ordinateur, répondeur, télévision...



Tous ces appareils électriques émettent des ondes susceptibles d'être nocives pour la santé. Pour atténuer leur effet négatif, placez des plantes (plus efficaces que les fleurs) à proximité. Attention aussi au four à micro-ondes. Il doit être parfaitement étanche. Pour vérifier sa qualité, plaquez une feuille d'aluminium sur l'extérieur de la porte.

Si vous entendez des sortes de crépitements, cela signifie que des ondes s'en échappent et que par conséquent vous devez changer le joint, voire même le four s'il est ancien. Dernier conseil : quel que soit l'appareil électrique, ne vous placez jamais à l'arrière de celui-ci (côté moteur) pour ne pas vous exposer aux rayonnements électriques.