

Nutrition, le vrai du faux



Photos : DR

Les légumes sont les aliments les plus riches en fibres.

Faux. Ce sont les céréales qui contiennent le plus de fibres, à commencer par le son, suivi des produits dits «complets» : farine, pâtes, riz, pain. Autres catégories d'aliments très riches en fibres : les légumineuses, lentilles et haricots blancs, ainsi que les fruits secs. Les légumes viennent ensuite. Surtout les carottes, la betterave et le chou rouge.

Contre la constipation, les pruneaux sont particulièrement efficaces.

Vrai. Les pruneaux contiennent une quantité importante de fibres, beaucoup plus que les légumes et les fruits, et davantage que les aliments complets. Il n'ont qu'un seul rival, moins connu pour son action



contre la constipation : l'abricot sec.

Quand on a la diarrhée, il faut consommer des carottes.

Vrai. Riches en fibres solubles, les carottes sont efficaces contre la diarrhée. elles possèdent en effet un fort pouvoir de rétention d'eau.

Le son est toujours bien toléré.

Faux. Le son et les autres compléments alimentaires à base de fibres sont utiles lorsqu'on est constipé, malgré un apport important de fibres alimentaires. Mais le son a le désagrément d'irriter l'intestin. Il convient donc d'augmenter très progressivement les doses.

Pascades



3 œufs, 150 g de farine, 1/4 l de lait, 200 g de blettes, 150 g de viande hachée, persil, sel, poivre, huile

Prélever les feuilles des blettes. Les laver. Les faire blanchir pendant 2 mn dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter soigneusement. Les hacher grossièrement. Hacher le persil. Faire revenir la viande avec un peu de beurre. Dans une terrine mélanger les œufs entiers avec la farine. Ajouter le lait tiède petit à petit. Assaisonner. Ajouter les blettes, le persil et la viande hachée. Mélanger. Faire cuire dans une poêle en formant de petites galettes.

TRUCS & ASTUCES

Comment rattraper une salade fanée ?



Passez la salade dans de l'eau tiède, puis rincez-la à l'eau froide. Essorez et laissez-la un moment, 30 minutes au réfrigérateur.

Comment essorer ma salade ?



La salade ne supporte pas bien l'eau, que ce soit dans le jardin où l'eau en faisant loupe brûle les feuilles et les fait monter, ou dans vos préparations culinaires. L'eau se mélangeant avec la sauce affadit vos entrées et s'il vous reste de la salade à mettre de côté, la salade cuiera. Essorez donc bien à fond vos salades, en les secouant dans un torchon s'il le faut.

Comment utiliser un reste de salade ?



Il vous reste seulement deux ou trois feuilles de salade? Inutile de les garder pour le lendemain. Vous pouvez les faire sauter dans de l'huile d'olive, avec une pincée de sucre pour accompagner vos viandes.

Tartelettes aux pommes râpées



400 g de pâte feuilletée, 4 à 5 pommes, 200 g de compote de pommes, 150 g de sucre en poudre, 20 g de beurre, un peu de farine

Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C). Sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte au rouleau sur 3 millimètres d'épaisseur. Diviser l'abaisse en 2 bandes rectangulaires, puis recouper chacune d'elles en 3. Poser les rectangles de pâte sur la tôle du four tapissée de papier sulfurisé ou légèrement humidifiée. Roulotter légèrement les bords pour former un bourrelet tout autour. Piquer les fonds avec les dents d'une fourchette. Peler les pommes en éliminant les cœurs et les pépins. Les râper en filaments moyens à l'aide d'une râpe manuelle ou d'un robot, puis les mélanger aussitôt à la moitié du sucre en poudre. Garnir les fonds de tartelettes de compote, répartir équitablement les pommes râpées par-dessus, saupoudrer avec le sucre restant et parsemer de noisettes de beurre. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 minutes, puis baisser le thermostat à 6 (180°C) et continuer la cuisson 20 minutes. Laisser encore 5 minutes dans le four éteint, porte entrouverte. Au sortir du four, laisser refroidir complètement les tartelettes sur une grille.

Les bienfaits de l'argile

Les vertes pour les peaux grasses

De couleur verte, les argiles smectiques sont parmi les plus couramment utilisées en thérapeutique naturelle. Riches en magnésie et en chaux, elles assainissent les plaies et favorisent leur cicatrisation. De plus, elles ont un effet décongestionnant sur les hémorroïdes. Elles sont recommandées également dans les soins des peaux grasses ou à tendance acnéique.

Les grises pour les masques purifiants

Les argiles dites «réfractaires», plutôt de couleur grise, sont pauvres en oxyde de fer et en composés alcalins. Elles servent principalement à la fabrication de différents



produits de beauté tels que les démaquillants et les masques purifiants.

Les blanches, à l'effet cicatrisant

De couleur blanche et plus pures que les autres variétés, les argiles kaoliniques (d'où le nom de kaolin) sont les seules à entrer dans la composition

des médicaments. Elles sont employées pour la préparation de bains de bouche et de gargarismes en raison de leur action cicatrisante. De plus, leurs propriétés antiacide et antidiarrhéique, ainsi que leur aptitude à absorber les gaz en font un constituant efficace des pansements gastro-intestinaux.



Pour être toujours plus proches de vous, chères lectrices, une nouvelle rubrique, «J'ai testé pour vous», viendra étoffer, la semaine prochaine, votre page quotidienne. Pour le premier test, je vous raconterai comment s'est déroulée ma séance de rehaussement des cils et de pose de mascara semi-permanent. Tout un programme pour avoir des yeux de biche !

Hayet Ben