

Pommes de terre fourrées aux épinards

4 grosses pommes de terre, 2 bottes de feuilles d'épinards, 1 oignon, 150 ml de crème fraîche, 100 g de fromage râpé, 1 c. à soupe de margarine, sel, poivre



Brossez les pommes de terre sans enlever la peau. Piquez-les à l'aide d'une fourchette et disposez-les dans un plat au micro-ondes. Faites chauffer à puissance maximum pendant 15 min. Pelez et ciselez l'oignon. Rincez les feuilles d'épinards et faites-les revenir dans une poêle avec l'oignon ciselé pendant quelques minutes. Une fois les

potatoes cuites, coupez-les dans le sens de la longueur et retirez uniquement le dessus pour faire un chapeau. Creusez les pommes de terre et réservez la chair dans un plat chaud. Versez la crème sur les épinards, le fromage râpé, mélangez et incorporez ce mélange à la chair de pommes de terre. Garnissez les pommes de terre creusées de ce mélange et recouvrez-les de leur chapeau. Remettez à chauffer 2 min puissance maximum.

Le saviez-vous ? *Mythes* alimentaires à oublier



En matière de nutrition, certaines légendes ont la vie dure... Heureusement, la science apporte enfin quelques réponses à certains mythes sans fondement.

Non, le lait n'est pas mauvais pour les articulations

On prétend parfois que le lait serait mauvais pour les articulations et qu'il provoquerait ou aggraverait les symptômes de l'arthrite. Mais quasiment aucune étude ne s'est penchée sur ce sujet. En réalité, les rares résultats obtenus indiqueraient plutôt que les produits laitiers auraient un effet bénéfique sur cette maladie articulaire ! En effet, chez les femmes atteintes d'arthrite et consommatrices régulières de lait, la maladie semble progresser moins vite. Mais ce n'est pas vrai pour le fromage, qui aggraverait en effet le problème.

Non, l'œuf n'est pas mauvais pour la santé

Pendant longtemps, on nous a expliqué que l'œuf était mauvais pour la santé. En effet, il est riche en cholestérol, ce qui amenait les experts en nutrition à penser qu'il pouvait provoquer des problèmes cardiaques et même accroître le risque d'AVC. Mais il n'en est rien, comme l'ont montré plusieurs études. On sait par exemple que seulement 25% du cholestérol sanguin provient de l'alimentation. Notre foie en fabrique naturellement. Quand on consomme beaucoup de graisses saturées, c'est un problème. Mais l'œuf n'apporte que peu de cette catégorie de graisses. De plus, il est riche en autres substances nutritionnelles qui aident en réalité à lutter contre le mauvais cholestérol : acides gras insaturés, minéraux, acide folique et vitamines B.

BON À SAVOIR

Comment prévenir la déprime ?

Pour prévenir une déprime, il y a d'abord les attitudes à éviter. Les stimulants sont néfastes : fumer une cigarette, manger une barre de sucreries, peut sembler donner un coup de pouce. Et c'est bien le cas, mais de manière très fugace. Quelques heures plus tard, la baisse de moral revient, bien plus faible qu'elle ne le serait si on n'avait pas usé de stimulant artificiel. Au total, les drogues, les excitants, loin d'aider à remonter la pente, vous entraînent encore plus bas.

Contre la déprime il y a des attitudes à favoriser

Augmentez votre dépense physique. Si vous avez le blues, difficile de vous conseiller une heure de footing par jour. Mais sachez que même un tout petit exercice sera extrêmement bénéfique. Allez par exemple marcher 10 minutes. C'est très peu, mais déjà positif... même si vous le



Photos : DR

faites à l'intérieur, chez vous ! Vous en ressentirez les bienfaits pendant au moins deux heures. Prenez l'air. Ne restez pas enfermé, allez vous asseoir sur un banc dans un jardin public, jardinez, marchez ou même ouvrez

la fenêtre et prenez l'air. Vous gagnerez en lumière, en oxygène, et ça fera du bien à votre moral. Donc, l'idéal est de marcher dehors, dans un endroit où vous êtes entouré de nature ! Prenez soin de vous :

toilette, maquillage, parfum, douche, vêtements seyants, chouchoutez-vous. Cela paraît être de toutes petites choses et pourtant, la manière dont vous traitez votre corps est à l'image de la valeur que vous lui donnez. Il est très précieux et mérite le meilleur. Plus vous en prendrez soin, plus il aura de valeur positive à vos yeux. Pensez à vous offrir un gel douche délicieusement parfumé, une brosse à dents neuve, une nouvelle lime à ongles... Respirez avec une grande amplitude. C'est un exercice minimal de relaxation à faire au moins une dizaine de fois par jour. Cela détend, apaise et ne vous prend guère de temps ! Donnez-vous du temps de contact agréable. Souriez à la caissière, remerciez la personne qui vous a tenu la porte, téléphonez à des amis, rencontrez vos proches, rendez-leur service ou demandez-leur un service... Chaque contact humain positif vous fait du bien au moral. Alors, cultivez-les volontairement. Organisez l'espace autour de vous. Votre environnement doit être plaisant pour vous aider à aller vers des idées et une vie plaisante. Offrez-vous une plante, de jolies bougies, un tableau ou faites pousser un bulbe de tulipe, changez un peu l'ordonnance des meubles, choisissez une couleur gaie pour votre housse de couette, vos oreillers...



Attention à l'utilisation de maquillage expiré

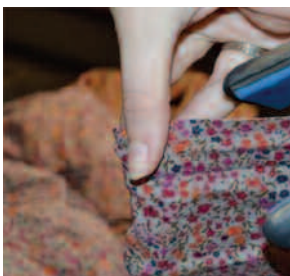
Les dates de péremption existent pour une raison, et la plupart des gens ne jettent pas les produits quand ils le devraient. Donc, comme vous jetez du lait périmé, vous devriez aussi jeter le mascara, le rouge à lèvres ou tout autre produit que vous avez depuis longtemps.

Vous courez le risque de contracter une infection comme la conjonctivite ou une irritation indésirable de la peau si vous utilisez un produit expiré. En effet, celui-ci

peut abriter des bactéries. La plupart des produits ont un symbole qui indique le temps de leur validité à partir de leur ouverture. Le mascara et l'eye-liner ont généralement la durée de vie la plus courte. Il est recommandé de les jeter après trois mois d'utilisation.

Trucs et astuces

Le fer à lisser pour les ourlets



Repasser les ourlets au fer à repasser, c'est une galère. Pensez au fer à lisser, c'est bien plus pratique !

Le mascara et l'eau chaude



Passez votre mascara sous l'eau chaude. Vous verrez, il sera comme neuf !

Détendre ses chaussures plates

Enfilez de grosses chaussettes puis vos chaussures plates.



Réchauffez les zones solides au sèche-cheveux, et restez dans vos chaussures le temps que ça sèche ! Répétez autant de fois que nécessaire !

Baba au citron



La pâte : 4 œufs, 1 verre de sucre, 1 verre d'huile, 1 verre de chapelure, 1 verre de semoule, 1 verre de lait, 1 paquet de levure chimique, zeste de citron à volonté.
Le sirop : 1/2 verre de sucre, 3 verres d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre sus-cité et mettez à cuire dans un four chaud. Préparez le sirop en mélangeant le sucre et l'eau et laissez bouillir 15 mn. A la sortie du four du baba bien chaud, arrosez de sirop. A consommer de préférence froid.