LE PAIN, LA MIE DE VOTRE SANTÉ !

Photos : DR

Car cet aliment possède de nombreuses vertus… et peu de défauts ! Quelles qualités se cachent sous la croûte ? Est-il réellement une menace pour la ligne ? Avec sa teneur en sel, peut-il être à l'origine d'hypertension ? Découvrez sans plus attendre tous les bienfaits d'un aliment millénaire !
Le pain possède d'autres vertus, en fonction, il est vrai, du type choisi. Ainsi, en privilégiant les pains complets, au son, etc., on augmente également sa consommation de fibres. De manière générale, le pain est une bonne source de vitamines du groupe B (B1 et B6), essentielles dans de nombreuses fonctions de l'organisme. Sans oublier les minéraux :
de nombreux pains sont des sources intéressantes de magnésium et de zinc.

A tel point qu'on pourrait presque qualifier cet aliment d'allié antistress. La combinaison idéale pour rester zen : un morceau de pain et un carré de chocolat.

Le poids de la mie

La rumeur selon laquelle «le pain fait grossir» reste un frein à sa consommation. Or, le pain est constitué de sucres lents : leur intérêt est de fournir petit à petit l'énergie dont nous avons besoin.
De quoi tenir normalement jusqu'au repas suivant sans petit creux. A ne pas confondre avec les sucres rapides (sodas par exemple), qui ont toutes les chances d'être transformés directement en graisses. Si le pain n'est pas l'ennemi de votre poids, c'est certainement du côté du fromage ou autres qui l'accompagnent qu'il faut chercher l'erreur…
Sans compter qu'il vaut mieux, en cas de fringale, avaler un morceau de pain plutôt qu'une barre chocolatée ou un biscuit riche en graisses cachées.

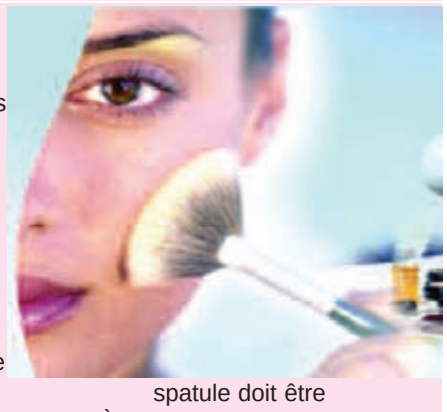
Crêpes à la chakchouka

<u>PÂTE À CRÊPES</u> : 2 œufs, 125 g de farine, 30 cl de lait entier, 2 c. à s. d'huile de tournesol, 1/2 sachet de levure chimique, sel, poivre
<u>GARNITURE POUR UNE CRÊPE</u> : 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 2 tomates, 20 cl d'huile de tournesol, sel

Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un grand saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. Laissez reposer la pâte au moins 30 mn. Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 cm de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante.
Retirez le pédoncule des poivrons, placez ces derniers dans le four sous le gril et laissez-les, tout en les retournant, jusqu'à ce que la peau ait gonflé et noirci. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en lanières.
Mondez les tomates et épépinez-les, puis coupez-les en petits dés. Dans une sauteuse, mettez les poivrons, les tomates et le sel. Recouvrez d'huile. Laissez mijoter à feu doux durant 1 heure en remuant de temps en temps. Il ne doit plus y avoir d'huile à la surface. Laissez refroidir.
Coupez les crêpes en forme de rectangles. Garnissez le centre avec la chakchouka. Ramenez chacun des côtés vers le centre afin d'obtenir un petit paquet rectangulaire. Ces crêpes se dégustent froides accompagnées d'une salade verte et du reste de chakchouka.

Bon à savoir

Adoptez une hygiène impeccable pour bien conserver vos cosmétiques



La propreté est le mot d'ordre pour éviter la prolifération des bactéries dans les cosmétiques. En effet, il est impératif de vous laver les mains avant toute manipulation de produits de beauté. Ensuite, pensez à utiliser une spatule propre ou un coton-tige pour l'application des produits fondants comme la crème pour le visage. En effet, il est préférable de se servir de ces outils au lieu de mettre directement vos doigts dans le pot. Après chaque utilisation, la spatule doit être soigneusement nettoyée, il en est de même pour les autres applicateurs comme les pinceaux, les éponges, les brossettes à mascara, etc. Enfin, il est vivement recommandé d'essuyer les rebords du pot à l'aide d'un mouchoir avant de le refermer tout de suite, après usage.

Info

Nourrir les plantes

Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes ! Pour cela, pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œufs écrasées. Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.

Flan au chocolat

200 g de farine, 100 g de sucre en poudre, 4 œufs, 1 litre de lait, 100 g de chocolat, sel

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Cassez le chocolat dans un saladier et posez-le au-dessus d'un bain-marie. Sortez-le dès qu'il est fondu. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le sel. Incorporez les œufs un à un en remuant à chaque fois et terminez par le lait et le chocolat fondu. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Beurrez un moule à manqué et chemisez-le à la farine. Versez la pâte et enfournez-la au milieu du four pendant 40 à 45 min. Laissez refroidir avant de démouler. Variante : faites cuire le flan dans des ramequins et ajustez le temps de cuisson.

ASTUCES ET TRUCS

Taches

Pour nettoyer les taches d'encre, de stylo plume turquoise sur les mains, prenez de l'alcool à 60 ou 70°. Appliquez sur les mains l'alcool. Mettez du savon sur une brosse à ongles et frottez avec les taches.

Quand vous avez besoin d'un peu de jus de citron...

Au lieu de couper un citron, plantez un cure-dent, pressez et le jus de citron coulera le long du cure-dent. Et le citron ne sera pas gâché !

Lunettes

Pour nettoyer vos lunettes, prenez un produit vaisselle !

La lessive des vêtements

Lors de la lessive d'un peignoir, de couvertures ou d'un couvre-lit, ajouter à l'eau chaude du rinçage final une pincée de sels de bain. Laisser tremper pendant 30 minutes.