

## Délice de poire

1 poire bien mûre, 1 c. à s. de miel,  
1 pincée de cannelle, 1/2 verre  
d'eau, 1 c. à s. de jus de citron



Pelez la poire, retirez-en le cœur.  
Coupez-la en morceaux. Mettez tous  
les ingrédients dans un bol. Mixez 15  
secondes. Consommez bien frais.

## Santé

# Aspartame et autres édulcorants : ce qu'il faut savoir

Il est dit que boire des sodas édulcorés pendant la grossesse augmente le risque d'accouchement prématuré. Selon la quantité consommée, de 1 à plus de 4 sodas par jour, les pourcentages annoncés vont de 27% à 78% de risque en plus ! Une autre étude suggérerait que l'aspartame favorise à long terme les risques de cancer, notamment du foie et du poumon. Pourtant, ces informations sont à prendre avec des pincettes. Au final, la 2<sup>e</sup> étude porte sur des souris en gestation et n'est donc pas assurément transposable à l'homme. Quant à la première, les pourcentages annoncés

sont des risques relatifs.

### Que retenir en pratique de cette histoire ?

Les excès d'édulcorants comme de tout autre ingrédient et aliment ne sont jamais bons. Le faux sucre est donc à consommer avec modération. Il n'est pas recommandé de consommer 4 sodas par jour, light ou non, et que l'on soit enceinte ou non. Par ailleurs, il convient aussi de comparer les édulcorants avec le «vrai» sucre, dont la toxicité a été largement démontrée en cas d'excès. Trop de sucre favorise le diabète, l'infarctus et le cancer. A méditer !



Photos : DR



**Nous savons tous que les bananes apportent de nombreux bienfaits. Elles regorgent de potassium et sont pauvres en sel. Elles sont donc excellentes pour quiconque présente un risque d'hypertension, ou cardiovasculaire, et elles améliorent la digestion.**

Les peaux de bananes ne sont peut-être pas ce qu'il y a de plus délicieux, mais il paraît qu'elles sont vraiment bonnes pour nous. Et puis, elles contiennent beaucoup de fer, nous protègent contre les crampes musculaires pendant l'exercice physique, réduisent les gonflements et peuvent même aider à combattre la dépression, en raison de leur teneur en tryptophane qui se transforme en sérotonine (le neurotransmetteur de la bonne humeur). Mais il n'y a pas que la banane en elle-

## BON À SAVOIR

# Pourquoi nous devrions tous manger des peaux de banane

même qui soit bonne pour vous. D'après les connaisseurs, sa peau pourrait être un «superaliment». Si on peut appeler ça un aliment.

Même si d'ordinaire, on la met volontiers à la poubelle au lieu de la manger, les scientifiques sont d'avis que la peau pourrait aider à perdre du poids et booster le système immunitaire et l'humeur.

Elle contient de grandes quantités de vitamines B6 et B12, du magnésium et du potassium, ainsi que des fibres et des protéines

La vitamine B6 aide le système immunitaire à faire son travail, en améliorant la santé de votre cerveau et de votre cœur, et elle normalise le niveau de glycémie.

La vitamine B12 aide également le cerveau et le système nerveux tandis que les antioxydants contenus dans la peau peuvent accélérer votre métabolisme – excellent si vous essayez de perdre quelques kilos.

Mais cela ne veut pas dire que c'est bon.

Quiconque a déjà goûté un morceau de peau de banane sait que ce n'est pas franchement succulent.

La façon la plus facile (et qui offre le meilleur goût) de la manger, c'est de la couper et de la réduire en poudre pour l'ajouter à votre smoothie matinal. Mettez-y plusieurs autres aliments qui ont une saveur intense, pour contrer le goût de la peau et très rapidement, vous serez en bien meilleure santé.

## INFO

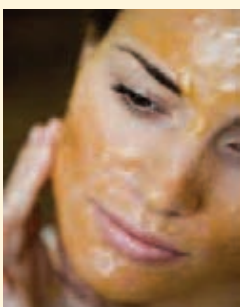
# Comment déboucher un évier en urgence

Votre évier est bouché ? Voici une astuce vieille comme le monde mais 100% naturelle permettant de le déboucher efficacement tout en préservant l'environnement.

Notez que cette préparation maison n'abîme pas les canalisations. Cependant, ne l'utilisez pas si vous avez récemment utilisé un déboucheur chimique. Ingrédients nécessaires à la préparation: – 200 grammes de bicarbonate de soude – 200 grammes de gros sel – 20 cl de vinaigre d'alcool (ou vinaigre blanc) Mélangez le tout et videz immédiatement la solution dans le lavabo ou l'évier. Laissez agir durant au moins 30 minutes avant d'ajouter de l'eau bouillante.



## Bien-être



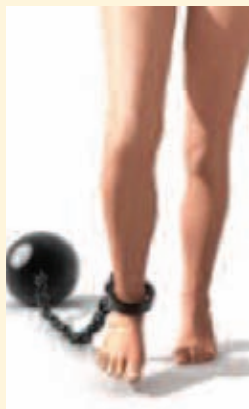
### Pour éclaircir une peau terne et fatiguée

Faites-vous un masque au miel. Remplissez une tasse avec 3 cuillérées à soupe de

miel d'eucalyptus et ajoutez 1 cuillérée à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes.

### Jambes lourdes

Quand on a les jambes lourdes, rien de plus efficace que de les passer sous une douche fraîche, voire froide, en remontant des pieds vers les genoux.



## Bouchées parmentières

Pour la viande : 350 g de bœuf haché, 1 œuf, 1 petit oignon haché finement, 1 c. à s. de chapelure, 1/2 bouquet de persil haché finement, 1/4 c. à c. carvi en poudre, 1/4 c. à s. coriandre en poudre, sel et poivre  
Pour la farce : 500 g de pommes de terre, 50 ml de crème fraîche, 4 portions de fromage crémeux, sel, poivre, une poignée de fromage râpé.

Pour la sauce tomate : 3 belles tomates pelées, 1/2 c. à s. d'huile, sel et poivre, 1 c. à c. de basilic et 4 gousses d'ail



Dans un saladier mélanger la viande hachée avec l'oignon et le persil hachés, l'œuf et la chapelure, le sel et les épices. Former des boules, et creusez-les au centre. Déposez-les dans un plat allant au four sur la sauce tomate que vous aurez préparée à l'avance. Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante, les écraser en purée, leur ajouter crème fraîche et fromage, saler et poivrer. Former des boules avec cette purée, placer au centre de la viande, utiliser une poche à douille. Saupoudrer de parmesan râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 200° 30 minutes. Servir bien chaud.