

## NUTRITION

## Les plus gros mensonges sur l'alimentation

**Les épinards, c'est riche en fer**

Number one dans le top des mythes alimentaires, la prétendue richesse en fer des épinards n'a servi qu'à t'obliger à finir ton assiette. En fait, ces légumes contiennent un peu de fer, mais pas de quoi suffire à couvrir tes apports. Le précieux minéral, tu le trouveras plutôt dans la viande rouge et les légumineuses.

**Le gingembre est aphrodisiaque**

Cette racine augmenterait la libido. Info ou intox ? Eh bien désolée mais inutile de le mettre au menu d'un dîner



romantique car il n'aura probablement aucun impact sur ton désir, ni sur celui de ton partenaire. Au mieux, il vous donnera un peu chaud (car le gingembre active légèrement la circulation sanguine), ce qui vous poussera peut-être à vous dévêtir, mais ça ne signifie pas que vous aurez envie de sexe.

**La vitamine C empêche de dormir**

Ne bois pas de jus d'orange avant d'aller dormir sinon tu ne trouveras pas le sommeil. On l'a déjà dit ? Eh bien c'est... complètement faux ! Il a été cru pendant longtemps que la vitamine C, en stimulant certains messagers



Photos : DR

chimiques du cerveau, avait tendance à exciter. Mais aucune étude n'a pu le confirmer. D'ailleurs, les épinards, navets et autres légumes contiennent même plus de vitamine C que les agrumes : as-tu déjà constaté qu'un bol de soupe t'empêchait de dormir ? Manger des fibres empêche aux calories d'être absorbées. Ça serait trop beau ! Mais c'est faux. Certes, les fibres, c'est bon pour le transit, la santé, la satiété... mais non, les fibres ne sont pas une éponge à matières grasses.

**Eviter les ampoules aux pieds**

Vous vous apprêtez à porter une paire de chaussures neuves ou à faire une longue marche à pied ? Passez une épaisse couche de vaseline aux endroits où vos chaussures vont frotter, vous préserverez votre peau et éviterez la formation de cloques.

**Poulet à la libanaise**

3 c. à s. d'huile végétale, 2 c. à s. de yaourt nature, 2 c. à s. de ketchup, 2 c. à s. de moutarde, 1 c. à dessert de paprika, 1/2 c. à thé de mélange quatre-épices, 1/2 c. à c. de poivre noir, 1/4 c. à c. de cannelle en poudre, 1/4 c. à c. de curry en poudre (facultatif), blanc de poulet sans peau, désossé et coupé en dés. Pour la sauce : 100 g de mayonnaise, yaourt nature, 3 gousses d'ail émincées, 1/4 c. à c. de sel.



Dans un bol de taille moyenne, mélanger l'huile, le yaourt, le ketchup et la moutarde. Ajouter le paprika, le quatre-épices, le poivre noir, la cannelle et le curry en poudre. Ajouter le poulet et bien enduire de marinade sur tous les côtés. Couvrir le bol et laisser une nuit au réfrigérateur. Pour faire la sauce, mélanger la mayonnaise, le yaourt, l'ail et le sel. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Préchauffer le four sur 200 C°. Mettre les morceaux de poulet dans un plat creux allant au four. Faire cuire dans le four préchauffé pendant 30 minutes.

**INFO****Savon au miel «maison»**

Dans une casserole, râpez le savon de Marseille dans du miel (à parts égales), ajoutez quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger et faites chauffer à feu très doux. Une fois le savon fondu, vous obtenez une pâte lisse qu'il suffit de verser dans de jolis moules et de laisser refroidir.



## BON À SAVOIR

**Je mets la gomme et j'exfolie**

A effectuer une fois par semaine, le gommage va purifier votre peau des cellules mortes qui l'empêchent de respirer ! Ainsi vous aurez une peau beaucoup plus lisse et plus douce pour votre plus grand bonheur. Mais attention à ne pas agresser votre derme en frottant frénétiquement ! Un gommage doux effectué en faisant de petits mouvements circulaires est la meilleure des solutions pour préparer votre peau aux premiers rayons de soleil du printemps.

**Mousse de fraises**

400 g de fraises, 4 blancs d'œufs, 25 cl de crème fraîche, 100 g de sucre glace, jus d'1 citron



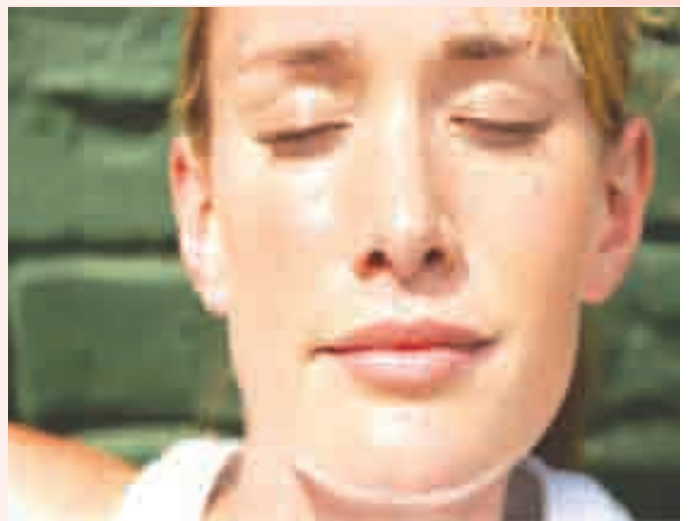
Laver et équeuter les fraises, égoutter. Garder quelques fraises pour la décoration et mixer le reste avec le sucre glace et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Monter les blancs d'œufs en neige ferme, incorporez-les délicatement à la purée de fraises. Mettre la crème fraîche dans une terrine et la monter à l'aide d'un fouet électrique, l'incorporer délicatement au mélange précédent. Tapiser un

moule rectangulaire avec une feuille d'aluminium, remplir avec la mousse, placer le moule au réfrigérateur pendant 3 heures, démouler au moment de servir. Décorer la mousse avec les fraises et la purée de fraises. Servir très frais.

## ASTUCE BEAUTÉ

**Pour être belle mesdames, transpirez !**

Dormir pour avoir une peau plus belle, on le savait. Mais faire du sport, n'est-ce pas paradoxal ? Pas tant que ça... Tout simplement parce que transpirer, c'est évacuer aussi bien le stress que toutes les toxines qui encombrent et fatiguent notre organisme par les pores de la peau. Pour faire simple, en boostant la transpiration, la peau "s'auto-nettoie" et élimine impuretés et cellules mortes, tout en améliorant la microcirculation pour une meilleure irrigation et une meilleure nutrition des tissus cutanés. La peau est mieux hydratée, plus souple, plus claire, plus lisse, plus nette... en somme éclatante. En plus c'est valable pour tout le corps.



Pour les paresseuses, un tour au hammam ou au sauna de temps en temps, et le tour est joué.

**La meilleure recette :** 40

minutes de course (au supermarché ça ne compte pas) + un hammam d'une quinzaine de minutes. Sans oublier de boire beaucoup.