



Photos : DR

## SANTÉ

# 10 ALIMENTS PARFAITS POUR UNE CURE DE DÉTOX

## Gâteau à la confiture

**Pâte :** 6 œufs, 100 g de sucre, 80 g de poudre d'amandes, 60 g de biscuits secs, 40 g de beurre, vanille, cannelle  
**Crème :** 1 verre de lait, 1 œuf, 20 g de farine, 240 g de sucre glace, 200 g de beurre  
**Garniture :** 1 barre de chocolat à croquer, confiture de fraises



Battez 50 g de sucre et 4 jaunes d'œufs, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Faites griller la poudre d'amandes à feu doux, en remuant tout le temps avec une cuillère en bois. Battez les 6 blancs d'œufs en neige, rajoutez le sucre et mélangez bien. Ecrasez les biscuits secs. Dans la jatte contenant les jaunes d'œufs sucrés, rajoutez la moitié des œufs en neige, la poudre d'amandes grillées, les biscuits écrasés, la vanille et la cannelle, mélangez avec une cuillère en bois, ajoutez le reste des blancs en neige en remuant doucement puis 30 g de beurre fondu. Beurrez le moule à manqué et tapissez-le de papier sulfurisé, versez-y la préparation. Faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Pendant ce temps, préparez la crème. Dans une casserole, versez la farine, le jaune d'œuf et 1 ou 2 c. à s. de lait puis remuez tout en rajoutant le reste de lait. Portez à ébullition en remuant toujours. Enlevez la casserole du feu et laissez refroidir. Travaillez le beurre en crème, puis ajoutez le sucre glace et la confiture passée au tamis. Incorporez cuillère après cuillère la préparation froide. Remuez. Sortez le gâteau du four. Coupez-le en 3 parts égales à l'horizontale fourrez de crème puis reconstituez le gâteau. Nappez de crème le dessus. Râpez le chocolat et parsemez-en sur le dessus du gâteau.

**Les excès en tout genre ont un impact sur notre organisme. Et ce n'est pas notre foie qui dira le contraire.**

**Pas de panique, je ne vous parle point de régime, mais bel est bien de détox à base d'une alimentation saine pour rééquilibrer votre organisme. Focus sur les 10 aliments détox à manger sans modération (ou presque) pendant votre cure de détox. On entend par-ci par-là que pour perdre du poids, il faut faire un régime.**

Or, on oublie trop souvent qu'un régime doit être initialement suivi dans le but d'être en meilleure santé. Parfois, un programme détox suffit à nettoyer notre organisme des toxines pour repartir de bon pied. Voici donc les meilleurs aliments détox

à intégrer dans votre alimentation pour purifier votre intérieur sans subir les frustrations que peuvent provoquer un régime minceur.

**Aliment détox :**

**- Le citron**

Véritable king de la détox, il favorise l'élimination des toxines et des graisses qui se logent dans l'organisme.

En plus, il est bourré de potassium et de vitamine C.

De plus de nombreuses études scientifiques démontrent que le citron est efficace dans la prévention des cancers, qu'il diminue le taux de cholestérol dans le sang et qu'il booste le système immunitaire.

**- La carotte**

Non, consommer de la carotte ne sert pas uniquement à garder son bronzage. C'est également un légume plein d'antioxydants.

Très riche en potassium, la carotte favorise le drainage rénal et ses fibres régulent le transit.

Consommez-en, votre organisme vous dira merci !

**- L'artichaut**

L'artichaut est un véritable allié du foie qu'il aide à purifier.

Il favorise l'élimination des toxines par l'urine et grâce à sa forte teneur en potassium, c'est également un diurétique. Mais sa consommation a aussi un impact sur le renouvellement cellulaire.

Enfin, dernière info non négligeable : l'artichaut est un aliment coupe-faim efficace.

Si vous êtes au régime, pensez-y !

**- L'ananas**

Connu pour ses vertus digestives grâce aux enzymes qu'il contient, l'ananas est un aliment brûle-graisses. Mais contrairement à ce qu'on pourrait penser, ses bienfaits ne se trouvent pas dans le fruit mais... dans sa tige ! En effet, c'est elle qui renferme la «bromélaïne», cette fameuse enzyme qui détruit les tissus cellulitiques.

**- La betterave**

On le voit à sa couleur : la betterave renferme bon nombre d'antioxydants ! Mais elle participe également à la régulation du transit et favorise la destruction des graisses.

A consommer crue ou cuite : la betterave est l'amie de nos foies.

**- Le kiwi**

C'est le fruit anti-âge par excellence. Plein d'antioxydants et de vitamine C, il préserve le capital jeunesse de l'intérieur. Mais ce n'est pas tout. Le kiwi est également très connu pour favoriser le transit intestinal...

**- La pomme**

Excellente pour la santé, les bienfaits de la pomme se trouvent principalement dans la peau. Alors inutile de peler le fruit avant de le manger ! En croquant à pleines dents

dans la pomme, on évite l'absorption des graisses et on apporte à l'organisme de la vitamine C à foison !

**- L'ail**

Renfermant du soufre, l'ail favorise la création des fameux globules blancs, ce qui permet d'évacuer les toxines qui se trouvent dans l'organisme. Alors n'hésitez pas à en ajouter dans vos petits plats.

**- Le chou, chou-fleur et brocoli & co.**

Grande nouvelle : le chou cru contient autant de vitamine C que l'orange ! Alors pensez à en consommer régulièrement.

Tous les choux sont de puissants antioxydants et aident le foie à se débarrasser des toxines grâce à leur composition soufrée.

**- Le pamplemousse**

Très light en calories, le pamplemousse est bénéfique pour le fonctionnement du cœur, et on lui prête également des vertus anti-cholestérol et anti-diabète. Cet agrume contient aussi de la vitamine B5 qui a pour mission de renforcer les ongles et les cheveux. Enfin, c'est également un puissant antioxydant.

Il agit donc contre le vieillissement !

## Pour le maquillage des yeux marron, les couleurs à éviter

Si vous avez des yeux foncés, évitez d'appliquer des ombres à paupières très claires afin d'éviter de donner un résultat un peu trop pâle et terne. Ces couleurs auront tendance à éclaircir votre regard et à lui donner un côté un peu triste et dur à la fois. Les couleurs vives en général ou bien trop claires ne vont pas aux yeux marrons. Attention donc aux teintes que vous choisissez ! Si le vert peut être joli sur des yeux marrons, il ne doit pas être non plus trop pâle. Les teintes trop claires auront l'effet de jaunir le blanc de vos yeux, ce qui n'est pas l'idéal pour mettre son regard en valeur... Le bleu est souvent banni du maquillage des yeux marron car le contraste avec la couleur de vos yeux sera trop important. A utiliser, comme pour le vert, c'est-à-dire seulement avec une teinte foncée.



## BEAUTÉ

## Remèdes maison pour enlever les cicatrices d'acné

**Vous pouvez faire disparaître les cicatrices d'acné de votre peau grâce aux six remèdes naturels suivants :**

-Mélangez du lait et des glaçons, trempez une serviette dans ce liquide, puis placez-la sur votre peau.

- Utilisez la pulpe de tomate en guise de masque de beauté pour faire sécher l'acné. Gardez-la sur votre visage pendant une heure, puis rincez.

- Mélangez une cuillère à soupe de miel avec du blanc d'œuf à l'aide d'un fouet. Appliquez le mélange sur votre visage, puis laissez agir pendant 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau froide. Ce remède naturel prévient également l'apparition des points noirs.

- Mélangez une cuillère à soupe

de jus de tomates avec une cuillère à soupe de miel à l'aide d'un fouet. Appliquez la lotion obtenue sur votre peau, laissez-la agir pendant 15 minutes, puis rincez.

-Mélangez deux cuillères à soupe de tomates concassées avec ½ cuillère à soupe de jus de concombre. L'application de ce remède maison vous permettra de contrôler tous les problèmes liés à l'acné.

- Mélangez une cuillère à soupe de jus de tomates et deux à quatre gouttes de jus de citron vert à l'aide d'un fouet. Trempez ensuite une boule de coton dans ce mélange, puis appliquez-la doucement sur votre peau. Laissez agir 15 minutes, puis rincez.



## Croquettes de riz

**300 g de riz rond cuit, 1 tranche de pâté de dinde ou de poulet, 4 œufs, 100 g de fromage rouge râpé, 150 g de fromage blanc, 2 pincées de safran en poudre, 100 g de chapelure, 4 cuil. à soupe de farine, 1 bain de friture.**



Mélangez le riz cuit avec le safran, 2 œufs battus et le fromage rouge râpé. Assaisonnez. Formez une boule de riz de la grosseur d'un petit œuf. Glissez-y un dé de pâté de dinde et un dé de fromage blanc, puis refermez la boule. Roulez-la d'abord dans la farine, puis dans les 5 œufs battus et dans la chapelure. Confectionnez autant de croquettes que possible. Faites chauffer l'huile de friture à 180° C. Mettez-y les croquettes à dorer par trois. Egouttez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud à l'entrée du four préchauffé à 120° C. Servez les croquettes bien chaudes. Conseil : accompagnez les croquettes d'un coulis de tomates.