

## NUTRITION

## 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 que l'on pourrait presque qualifier cet aliment d'allié anti-stress. 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.

## Quiche aux champignons

Pâte brisée : 300 g, huile : 2 c. à soupe, olives : 100 g, oignon : 1, champignons : 600 g, œufs : 4, crème : 100 g, persil ciselé : 3 c. à soupe, sel, poivre



Epluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. Faites doucement revenir les olives dans l'huile chaude avec l'oignon. Ajoutez les champignons. Salez, poivrez et laissez cuire 10 min à feu vif, jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Préchauffez le four th.7 (210°C). Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée. Mélangez les œufs, la crème, le persil, le sel et le poivre. Recouvrez le fond de pâte avec les champignons refroidis. Répartissez le mélange crème-œufs. Enfourez et laissez cuire 40 min.

## Gâteau au chocolat sans farine



**250 g chocolat noir haché, 100 g de sucre en poudre, 100 g de beurre coupé en dés, 125 g de noisettes en poudre, 5 œufs, blancs et jaunes séparés, sucre glace pour la décoration**

Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule rond à fond amovible de 25 cm de diamètre. Faites fondre le chocolat avec le beurre et le sucre dans un bol résistant au bain-marie. Remuez de temps en temps. Transvasez cette préparation dans un grand saladier, puis incorporez-y les noisettes et les jaunes d'œufs.

Remuez bien entre chaque ajout. Dans un autre bol, montez les blancs en neige, puis intégrez-en une cuillère au contenu du saladier. Fouettez bien. Ajoutez le reste des blancs en neige à la spatule, en soulevant la masse du milieu vers l'extérieur. Versez la préparation dans le moule, puis enfourez pour 50 minutes. Le gâteau est cuit lorsque la pointe du couteau introduite au centre ressort sèche. Sortez le gâteau du four et démoulez-le. Laissez-le refroidir sur un plat de service avant de le saupoudrer de sucre glace.

## Tisane détente

Les feuilles de l'olivier sont fébrifuges, hypotensives, diurétiques. L'huile d'olive augmente les sécrétions biliaires. Recette : 60 g de feuilles d'olives, 30 g de fleurs de bourrache (*harcha*), de feuilles d'ortie (*horei*) et de sauge (*souak ennebi*). Mettre une cuillère à soupe de ce mélange par tasse. Faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.



## QUESTION

Pourquoi vous ne maigrissez pas ?  
Vous ne pratiquez pas le bon sport



## Les bienfaits de la tomate



Largement consommée, la tomate est un légume-fruit qui ensoleille votre table tout en contribuant au bon équilibre de votre organisme. En effet, peu calorique (15 kcal, soit 63 kJ pour 100 g), la tomate est riche en vitamine C : 18 mg pour 100 g), en provitamine A, carotène) et en minéraux (notamment potassium, magnésium et phosphore). Elle est, de plus, appréciée pour ses vertus apéritives.

Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation des repas. Bien colorée, la tomate renferme des pigments caroténoïdes, comme le lycopène, dont l'intérêt en matière de prévention des cancers est maintenant reconnu.

**Bien les conserver**  
Contrairement aux idées reçues, les tomates ne se conservent jamais au réfrigérateur. A moins de 12°, elles perdent goût, saveur et texture. Choisissez de les conserver dans une corbeille ou un compotier.

**Comment les éplucher ?**  
Fendez la peau du dessus en croix. Plongez la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau fraîche : la peau se retire toute seule !

**Vous faites du jogging, de la gym ou de la musculation, et les kilos superflus sont toujours là ?**  
**Tous ces exercices physiques intenses, mais de courte durée, vous font perdre de l'eau par le biais de la transpiration, brûlent les réserves de glucose des muscles, mais ils ne touchent pas à la graisse.**

Pour avoir une chance de puiser dans vos réserves graisseuses, vous devez plutôt pratiquer une activité physique de faible intensité mais de longue durée. Faites 30 à 45 min de marche, de natation, de vélo à votre rythme, chaque jour en respirant à fond. L'oxygène de l'air va être utilisé pour transformer la graisse en acides gras, qui seront ensuite facilement éliminés.



## Un sourire radieux !

N'ayez pas peur d'effectuer cet enchaînement le plus souvent possible. Il agit efficacement sur le bas du visage. Souriez !  
**Position de départ :** Placez-vous face à un miroir.  
**Travail :** Souriez de façon exagérée en serrant les mâchoires et maintenez 10 secondes. Revenez à la position de départ et recommencez pendant 2 minutes.  
**Bénéfice :** Cet exercice sculpte et décontracte les muscles autour de la bouche. Il favorise un joli sourire et tonifie la poitrine en musclant le soutien-gorge naturel.  
**Conseil :** Regardez droit devant vous et gardez les épaules décontractées.