

Poivrons farcis à la salade de pâtes

400 g de pâtes, 100 g d'olives noires, 300 g de tomates, 1 concombre, 8 c. à s. d'huile d'olive, 2 poivrons rouges, 1/2 botte de basilic, sel, poivre.

Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez-les. Coupez les poivrons en deux et épépinez-les.

Dans un saladier, mélangez l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez les pâtes, les olives dénoyautées et coupées en deux, le basilic ciselé et le concombre taillé en petits cubes. Mélangez intimement et garnissez les poivrons avec cette salade. Servez aussitôt.



BEAUTÉ Soins naturels pour vos cheveux

Si vous avez un organisme sain, votre chevelure et votre cuir chevelu seront sains. Vos cheveux seront naturellement doux au toucher, brillants, soyeux, faciles à coiffer et à entretenir. Cependant, vous pouvez, pour diverses raisons, avoir des cheveux gras (hyperproduction de sébum) ou des cheveux secs, cassants et fourchus (manque de sébum ou agressions diverses). Comment les soigner et les entretenir.

Cheveux secs et cassants

Évitez tout ce qui peut agresser vos cheveux : teinture, permanente, défrisage, chaleur excessive du sèche-cheveux. Si vous vous baignez (mer, piscine avec eau chlorée), faites au préalable un écran protecteur avec une huile végétale qui vous protégera aussi du soleil.

Cheveux gras

Évitez le lavage à l'eau trop chaude et les shampooings trop agressifs afin de ne pas



Photos : DR

exciter les glandes sébacées qui feront alors une surproduction de sébum : 2 autres choses à éviter, la chaleur trop forte du sèche-

cheveux et le brossage trop énergique. Pour soigner et entretenir vos cheveux, une solution simple et efficace : l'utilisation des

huiles ou sérums en lotion ou frictions de romarin, lavande, sauge et thym. Toutes sont d'une grande richesse en principes actifs dont elles sont un concentré. Elles sont naturelles et efficaces.

Qui est le plus calorique, le ketchup ou la mayonnaise ?

La mayonnaise est 7 fois plus calorique que le ketchup. En effet, la mayonnaise compte 710 calories tandis que le ketchup en compte 108 (apport calorique pour 100 g d'aliments en moyenne). Alors si vous voulez maigrir, préférez une mayonnaise allégée.



Fabriquer votre cire dépilatoire

Voici la composition d'une cire orientale :

- 300 g de sucre
- de l'eau
- du sel
- du miel
- le jus d'un demi-citron

Dans une casserole, verser le sucre et l'eau (au même niveau que le sucre), bien mélanger et ajouter une petite cuillère à café de miel (vertu pour la peau). Après avoir bien mélangé le tout, ajouter une pincée de sel, celui-ci empêche le poil de repousser trop vite. Mettre sur feu moyen pendant 10 minutes. Quand le mélange devient mousseux, ajouter le jus d'un demi-citron. Pour savoir si la préparation est prête, il vous faut

prendre un peu de la préparation, la poser sur une assiette ; si elle forme une bulle qui tient sur l'assiette, c'est parfait.

Si vous utilisez la cire juste après, il vous faut la faire refroidir un peu pour pouvoir la malaxer.

(Tremper vos doigts dans l'eau avant). Une seule boule de cire vous suffit pour épiler différentes parties du corps.

A conserver dans des petites boîtes au frais. Avant utilisation, passer quelques minutes au micro-ondes ou utiliser un appareil qui chauffe la cire.



QUESTION L'INDEX GLYCÉMIQUE D'UN MÊME ALIMENT PEUT-IL VARIER ?

Exemple :

L'indice glycémique (IG) d'une banane est-il variable ?

Vrai

Bravo. Vous avez trouvé la bonne réponse.

Commentaire de la rédaction :

Les fruits amylacés comme les bananes et les pommes ont un IG qui varie lorsqu'ils mûrissent. Ainsi, l'IG d'une banane encore verte est de 40, tandis qu'il monte à 65 lorsqu'elle est bien mûre. Il en est de même avec la cuisson.



Trucs et astuces

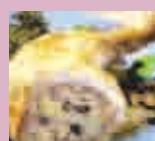


Eau de cuisson des légumes

Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs

vitamines (notamment les vitamines B et C) qui passent dans l'eau de cuisson. Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc. (à l'exception de celui des pommes de terre). Utilisez cette eau dans vos

soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.



battu et quelques gouttes d'huile.

Farce

Afin de s'assurer que votre farce ne s'émiette pas et ne durcisse pas, ajoutez un œuf battu et quelques gouttes d'huile.

Entreposage

Certains aliments ne doivent pas être entreposés ensemble, car ils ne font pas bon ménage. Ainsi, les gaz dégagés par les oignons font pourrir les pommes de terre. Les carottes entreposées avec les pommes ou les poires développeront un goût amer.



Crème caramel au chocolat

Pour la crème : 1 l de lait, 8 œufs, 200 g de sucre, 150 g de chocolat
Pour le caramel : 125 g de sucre, 25 ml d'eau



Porter le lait à ébullition, ajouter le chocolat et le laisser fondre. Blanchir les œufs et le sucre en un mélange mousseux, versez-y le lait chaud et mélanger.

Dans une casserole, faire prendre le caramel en mettant à chauffer le sucre et l'eau. Verser le caramel dans des ramequins.

Ajouter délicatement la crème. Placer le moule ou les ramequins dans un plus grand moule contenant de l'eau pour une cuisson au bain-marie.

Enfourner 35 min à 180° (surveiller la cuisson selon la taille de vos ramequins). Laisser tiédir à température ambiante, puis placer au frais quelques heures.