

## Falafels à la salade piquante

Préparation 25 min + 30 min de  
levage + 4 heures de trempage,  
cuisson 20-25 min, pour 6  
personnes.

**Falafels :** 2 bols de pois chiches,  
750 ml d'eau, 1 oignon moyen  
émincé, 2 gousses d'ail écrasées,  
2 c. à c. de persil haché, 1 c. à c. de  
coriandre hachée, 1 c. à c. de cumin  
en poudre, 1 c. à s. d'eau, 2 pincées  
de levure, huile pour friture



**Salade piquante :** 2 tomates pelées,  
coupées en dés, 1/4 de concombre  
coupé en dés, 1/2 poivron vert coupé  
en julienne, 2 c. à s. de persil haché, 3  
pincées de sucre, 2 c. à c. de sauce  
tabasco, poivre noir en grains, 1 citron.  
**Préparation des falafels :** Faire  
trempier les pois chiches dans de l'eau  
pendant 4 heures ou toute une nuit.  
Les égoutter et les réduire au mixeur  
en fine purée.

Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, la  
coriandre, le cumin, l'eau, la levure.  
Mixer 10 secondes pour obtenir une  
pâte. Laisser lever 30 min.

**Salade piquante :** Mélanger dans un  
saladier les légumes avec le zeste et  
le jus de citron, le sucre, la sauce  
tabasco, 6 tours de moulin à poivre, le  
persil.

Prélever à la cuillère la pâte des  
falafels et former de grosses boulettes.  
Les presser entre les mains pour en  
extraire le liquide. Faire chauffer l'huile  
dans une cocotte, y plonger chaque  
boulette avec une cuillère.

La laisser immergée 3-4 min en  
remuant légèrement à la  
cuillère. Lorsque les  
croquettes sont d'un  
brun doré, les retirer  
à l'écumoire et les  
égoutter sur du  
papier absorbant.



### NUTRITION

## Faire le plein de vitamines



Photos : DR

**Protéger sa peau des  
rayons ultraviolets  
(UV) ne se limite pas à  
votre crème solaire.  
Votre alimentation est  
le garant d'une peau  
en pleine forme. Petite  
liste (non exhaustive)  
des vitamines et  
oligo-éléments  
essentiels pour une  
beauté naturelle.**

- La vitamine A : elle prévient des cancers de la peau, favorise la cicatrisation et le renouvellement cellulaire.
- La vitamine C : elle lutte contre le vieillissement de la peau.
- La vitamine E : elle améliore la tolérance de la peau au soleil et prévient le vieillissement cutané.
- Le bêta-carotène : il stimule la production de collagène, qui maintient l'élasticité de la peau, favorise le renouvellement

cellulaire et dope la production de mélanine, facteur de bronzage. C'est un dérivé de la vitamine A.

- Le sélénium : il protège des coups de soleil, facilite le bronzage et lutte contre le vieillissement de la peau.

Le petit plus radin : inutile de vous précipiter dans votre pharmacie pour acheter des compléments alimentaires (trop chers !), avec une alimentation équilibrée, vous trouverez tout ce qu'il faut dans votre assiette.

## Gâteau au chocolat

100 g de farine  
4 œufs  
80 g de sucre  
200 ml de crème fraîche  
légère  
200 g de chocolat noir



Préchauffez le four à 180°C.  
Faites fondre le chocolat, ajoutez la crème et mélangez.  
Séparez les blancs des jaunes.  
Blanchissez les jaunes avec le sucre. Ajoutez le mélange précédent (chocolat et crème).  
Mélangez.  
Ajoutez petit à petit la farine.  
Montez les blancs en neige. Incorporez-les petit à petit dans le mélange.  
Versez le tout dans un moule préalablement huilé et fariné.  
Enfournez pendant une vingtaine de minutes.

### BON À SAVOIR

## Trois règles d'or dans son armoire à pharmacie

**Les médicaments soignent ou préviennent les maladies. Mais parfois, c'est au prix d'effets secondaires. Pour diminuer les risques, il suffit parfois d'un peu d'organisation. A commencer par son armoire à pharmacie.**

Pour éviter les erreurs et mélanges malencontreux de médicaments, il est recommandé d'organiser son armoire à pharmacie. Un tri complet doit être effectué tous les six mois !

Ne jamais dissocier les médicaments de leur boîte et de leur notice

Cela permet d'éviter les erreurs de posologie, d'utilisation et de ne pas louper les mises en garde ou contre-indications, ainsi que les possibles effets secondaires.

#### **Surveiller les dates de consommation et péremption**

Les liquides ne se consomment pas au-delà de trois mois.  
Donc après un traitement, mieux vaut ne pas les laisser dans l'armoire à pharmacie, tout comme les pommades. Pour les comprimés, la date de péremption est inscrite sur les boîtes.



### QUESTIONS

## Saut à la corde et perte de poids

Est-ce qu'en sautant à la corde une heure par jour peut aider à maigrir ? Le saut à la corde est équivalent au jogging sur place. Cela vous aidera à maigrir, si vous suivez une alimentation hypocalorique en même temps.

Perdre de la taille.

Quels sont les sports ou même les exercices favorisant la perte de hanches et ceux pour avoir une taille de guêpe ? Tous les sports qui musclent les abdominaux et les fessiers sont de bons sports. Il convient en faisant ces sports de ne pas trop manger pour perdre le tissu adipeux superflu.