VERTUS ET BIENFAITS DES ŒUFS

Pourquoi les œufs sont-ils bons pour la santé ? Blanc, jaune, quelle partie faut-il préférer ? Quels sont leurs vertus cachées et leurs bienfaits pour l'organisme ? Pourquoi dit-on qu'il ne faut pas en abuser ?

On entend souvent dire qu'il est nécessaire de **limiter sa consommation d'œufs** car ceux-ci seraient élevés en « **mauvais** » cholestérol et favoriseraient l'incidence des maladies cardio-vasculaires. **C'est faux** !

Tout d'abord, remettons les choses dans l'ordre : l'œuf n'est pas source de « mauvais » cholestérol ! Certes, le jaune d'œuf est un des aliments qui contient la plus grande quantité de cholestérol (environ 370 mg par oeuf), mais celui-ci ne reste pas dans l'organisme. Et pour cause, le cholestérol que l'on trouve dans les aliments **n'est que partiellement absorbé par l'intestin** (à hauteur de 25% environ). C'est le foie qui produit presque la totalité du cholestérol sanguin (à hauteur de 75%), l'apport alimentaire est donc **négligeable**. La consommation d'œuf ne pourrait donc être tenue pour responsable d'un taux élevé de « mauvais » cholestérol dans le sang. Le « mauvais cholestérol » est le résultat d'une sur-fabrication de l'organisme à partir d'une alimentation **déséquilibrée**, **riche en acides gras saturés** (beurre, crème fraîche, fromage, yaourt, matières grasses…)

L'oeuf, lui, au contraire, est un trésor nutritionnel ! La preuve en 7 points :

- **Bon pour la ligne**

En plus d'être très **faible en calories** (environ 90 cals pour un œuf), l'œuf est un des aliments les plus complets : il est riche en **protéines** (donc riche en acides aminés essentiels), en **vitamine** A, D, E, K, B2 et N12, en **minéraux**, en **magnésium**,

en **phosphore** et en **potassium**. Il est aussi reconnu pour être ce qu'on appelle un aliment coupe-faim. Un véritable allié minceur !

- **Bon pour la vue**

L'œuf est riche en **lutéine** et **zéaxanthine**, deux antioxydants de la famille des **caroténoïdes**, connus pour protéger les yeux du vieillissement.

- **Bon pour le cerveau**

La santé de notre cerveau dépend aussi de ce que l'on met dans notre assiette ! Riche en **vitamine** B, les œufs boostent notre cerveau, nous aident à rester concentré et à mémoriser !

- **Bon pour les femmes enceintes**

Trésor nutritonnel, l'œuf contient tous les nutriments dont ont besoin une femme enceinte et son bébé.

- **Bon pour les cheveux**

Les œufs sont riches en **protéines**, en **vitamine** B et en **zinc**, efficaces pour reconstruire et réparer les tissus abimés. Les masques aux œufs aident à la croissance du cheveu et les renforcent. Essayez notre masque cheveux aux oeufs, miel et citron !

- **Contre le cancer du sein**

Selon une étude publiée par l'école de santé publique d'Harvard en 1999, les œufs et leur forte teneur en **caroténoïdes** et en **vitamine** A, C et E protègeraient du cancer du sein.

- **Bon tout court**

Eh oui, vous parlez à une amoureuse des œufs, des œufs durs, des œufs mollets, des œufs au plat et des nombreux mets à base œufs : des soufflés, des flans, des quiches, des omelettes,

des crêpes, des pâtes aux oeufs… Trop facile de décliner l’oeuf, pour le bonheur de mes papilles (et des vôtres j’en suis sûre !)

Petite astuce : pour savoir si vos œufs sont frais, mettez-les dans un verre rempli d’eau. S’ils coulent, c’est le signe qu’ils sont frais et de bonne qualité. S’ils flottent…

VELOUTÉ DE COURGETTES

Préparation: 10 mn
Cuisson: 5 mn
4 personnes :
4 courgetteseau
1 boursin cuisine ail et fines herbes

2 bouillons cube poule ou boeuf

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper grossièrement dans la cocotte.
2. Les couvrir tout juste d’eau et rajouter les deux bouillons cubes. Laisser cuire 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape.
3. Pour finir nlever un peu d’eau de cuisson et passer les courgettes au mixeur à soupe tout en rajoutant 2 cuillères à soupe de boursin. Rectifier l’assaisonnement si besoin est.

VELOUTÉ DE POTIRON

Préparation: 20 mnCuisson : 30 mn
6 personnes:

- 600 g de chair de potiron
- 4 pommes de terre (environ 200 g)
- 2 poireaux
- 50 cl de lait
- 50 cl de bouillon de volaille (ou 2 cubes)
- 20 g de margarine ou de beurre
- 2 oignons
- sel, poivre
- crème fraîche (facultatif)

Préparation :
1. Couper le potiron en quartiers et ôter les graines. Peler les quartiers et les couper en dés de 1 à 2 cm. Vous pouvez en préparer plus que nécessaire : les dés de potiron et de citrouille se congèlent très bien

2. Peler et couper les pommes de terre en dés de 1 à 2 cm. Éplucher et hacher grossièrement les oignons. Ôter le vert foncé du poireau. Découper le blanc en quatre dans la longueur puis en petits morceaux. Vous pouvez ficeler et congeler le vert. Il parfumera une soupe ou un pot-au-feu.

3. Faire fondre le beurre dans un autocuiseur ou une cocotte. Y faire revenir 5 minutes les oignons et les poireaux, sans laisser prendre couleur. Puis ajouter le potiron et les pommes de terre.

4. Chauffer le lait et le verser dans la cocotte. Ajouter le bouillon chaud ou 50 cl d’eau très chaude et 2 bouillons cubes. Ne pas saler. Fermer l’autocuiseur et laisser cuire 30 minutes (1 heure dans une cocotte sans pression).

5. La préparation peut se servir telle quelle (donc en soupe)

être passée au moulin à légumes, ou mixée finement pour obtenir un velouté. Quel que soit votre choix, rectifier l’assaisonnement avant de servir avec du sel et éventuellement du poivre.

5. Pour finir Présenter très chaud accompagné d’un pot de crème fraîche épaisse ou chacun se servira à sa guise.

Masque éclaircissant

Ingrédients :
1 banane

1 cc de miel

1 cc de jus de citron.

- Ecrasez la banane dans un bol jusqu’à ce qu’elle forme une pâte lisse. Ajoutez 1 cuillère à de miel et 1 c à café de jus de citron et bien mélangez les ingrédients.
- Lavez votre visage avec un savon doux et séchez en douceur.
- Appliquez le masque sur votre visage.
- Attendez 15 minutes et lavez votre visage avec de l’eau tiède sans utiliser de savon cette fois.

Résultats :
Estompe les taches sombres, élimine les taches et éclaircir la peau terne. Il est composé de trois ingrédients pour hydrater, éclaircir et illuminer votre peau : la banane, le miel, le jus de citron.

Le miel élimine les bactéries (acné, boutons) qui peuvent

provoquer des taches sombres.
Le jus de citron éclaircit la peau. Traite les taches brunes, boutons imperfections

---

Masque pour peaux dévitalisées, matures ou très sèches

Ingrédients :

1/2 banane bien mûre,

2 cs de crème fraîche,

1 capsule de vitamine E.

- Ecrasez la banane dans un bol, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et 1 capsule de vitamine E. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Appliquez la pâte obtenue sur le visage et le cou.
- Laisser reposer 10 à 15 mn puis rincer à l'eau tiède.

Résultats :
Votre peau retrouvera son élasticité, sa souplesse, son hydratation.

Masque hydratant à la banane

Ingrédient :

Une banane bien mûre

- écrasez la banane jusqu’à ce que vous obteniez une pâte bien homogène.
- Appliquez la purée obtenue sur le visage et le cou en couche épaisse.
- Laissez reposer 1/2 h le masque. Détendez-vous.
- Puis rincez à l’eau tiède.

Résultats :

Appliquez une crème hydratante. Votre peau retrouvera souplesse et douceur

---

Gommage à la banane, au miel, au concombre et au citron

Ingrédients :

1/2 banane

1/2 concombre

1 c a soupe de jus d’orange

4 c a soupe de jus de citron

- Ecrasez 1/2 banane, 1/2 concombre, 1 c a soupe de jus d’orange, 4 c a soupe de jus de citron. Mélangez bien.

- Appliquez la pâte lisse sur le visage et le cou, en faisant des petits gestes circulaires.
- Laissez reposer 30 mn. Puis rincez à l’ eau tiède.
- Puis rincer abondamment.

Résultats :
Ce masque est un exfoliant. il nettoie, nourrit, hydrate la peau.

Gommage à la banane et au sucre

Ingrédients :

1 Banane

1cc de sucre.

Ecrasez la banane avec une cuillère à café de sucre. Mélangez bien.

Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment

---

Masque de banane au lait de

coco et avoine.

Ingrédients :

1 Banane

1petite poignée de farine d’avoine sèche

1 cs de lait de coco.

- Ecrasez une banane avec une petite poignée de farine d’avoine sèche et 1 cuillère à soupe de lait de coco. Mélangez bien.
- Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment.

Résultats :
L’avoine va débarrasser votre peau des cellules mortes. Tandis que la banane et le lait de coco vont traiter votre peau et l’hydrater.

Masque à l’avocat

1.Masque à l’avocat et huile d’olive

Ce masque est particulièrement recommandé pour les peaux sèches qu’il adoucit et hydrate à la perfection. Pour le préparer, il vous faut mélanger la chair d’un avocat écrasée à la fourchette à deux cuillerées à soupe d’huile d’olive jusqu’à l’obtention d’une pâte crémeuse.

Appliquez ce mélange sur le visage en massant légèrement et laisser agir 1/4 d’heure environ.

2. Masque à l’avocat et au miel

Ce masque est préconisé pour nourrir et nettoyer la peau du visage en profondeur. On le prépare en mixant la chair d'un avocat et deux cuillerées à soupe de miel. On applique ensuite la pâte obtenue sur l'ensemble du visage et on laisse poser pendant une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède

Résultat : la peau est hydratée, purifiée et revitalisée, un vrai bain de jouvence !

3. Masque à l'avocat et à l'avoine

L'avoine est un excellent hydratant pour la peau. En l'associant à l'avocat, on obtient un **masque visage maison** parfait pour velouter la peau.

Pour cela, mélangez la chair écrasée d'un demi-avocat à une cuillerée à soupe de farine d'avoine. Remuez bien jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène et appliquez sur le visage pendant 20 minutes.

4. Masque à l'avocat et au citron

Ce masque convient particulièrement bien aux peaux mixtes à grasses car il freine l'excès de sébum et prévient l'apparition des imperfections.

Pour le réaliser, hachez la pulpe d'un avocat et ajoutez deux cuillerées à soupe de jus de citron. Mélangez bien et, lorsque la pâte est bien homogène, appliquez-la sur votre visage durant 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

5. Masque à l'avocat et à la banane

Préconisé pour les peaux sèches et sensibles qui ont tendance à tirailler, ce masque protège la peau des agressions extérieures tout en la nourrissant et en la rendant plus souple.

Pour le préparer, mixez la chair d'une banane et celle d'1/2 avocat et ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez bien et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes.

LES CONSEILS DE NINA : Ces masques sont à choisir selon la nature de votre peau et s’appliquent 1 à 2 fois par semaine pour retrouver un visage rayonnant et éclatant de santé.

NB: VOIR LES BIENFAITS DE L’AVOCAT DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR