LES BIENFAITS DE LA TOMATE

1.La tomate, un aliment anti-cancer

La tomate est un fruit très riche en lycopène ; un composé qui lui donne sa couleur rouge, et qui, selon de nombreuses études, permet de prévenir l’apparition de certains cancers comme le cancer du sein, de la prostate, de l’estomac ou encore du côlon.

2. La tomate donne bon cœur

En effet, de récentes études ont démontré que grâce à ses composants, les gens qui mettaient régulièrement de la tomate dans leurs menus avaient des chances de voir leur taux de mauvais cholestérol (LDL) baisser ; une consommation fréquente de tomate permet également de réduire le risque d’AVC chez les individus.

3. La tomate pour rester jeune

La tomate est riche en vitamine E, en vitamine C, en bêta-carotène et en lycopène, des composés qui possèdent tous un fort pouvoir antioxydant. C’est donc un fruit parfait pour lutter contre les radicaux libres, des composés responsables du vieillissement prématuré de nos cellules…

4. La tomate pour stimuler le transit

Eh oui : grâce à sa richesse en fibres, la tomate est idéale pour relancer en douceur les transits intestinaux un peu paresseux, et nous aider à retrouver un ventre plat. Mais attention : pour profiter au mieux des fibres de la tomate, on n’oublie pas de la manger avec la peau, sans la peler.

5. La tomate pour un effet bonne mine

Même si elle n’a pas la couleur orange de la carotte, la tomate est un fruit riche en bêta-carotène, un pigment qui favorise la création de mélanine et est idéal pour nous donner un joli teint hâlé sans avoir à passer par la case « soleil » !

6. La tomate pour protéger notre peau

En été, pour éviter de devenir rouge comme une tomate en s’exposant au soleil, il ne faut pas oublier de faire le plein de tomates dans nos assiettes avant de partir en vacances ! En effet, le lycopène est un pigment créé par la tomate pour se protéger des rayons ultraviolets du soleil, et qui a le même effet sur nous ! Parfait pour garder un teint abricot tout l’été, et préserver notre capital solaire par la même occasion…

7. La tomate pour garder la ligne

En été, quand elle est arrivée à sa pleine saison, il ne faut

pas hésiter à user et abuser de la tomate au moment des repas : avec à peine 18 calories pour 100 grammes et une teneur en eau d’environ 95%, c’est un aliment ultra-léger, ultra-digeste et ultra-hydratant sur lequel il ne faut pas faire l’impasse !

8. La tomate contre l’hypertension artérielle

Grâce à sa richesse en vitamines A, C et E, mais également en calcium, en potassium et en lycopène, la tomate empêche le mauvais cholestérol de s’attacher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne leur hypertrophie, et l’augmentation de la tension artérielle.

9. La tomate pour lutter contre le diabète

En raison de sa richesse en lycopène et en chrome (un oligo-élément très important dans le processus de métabolisation du glucose), la tomate pourrait améliorer le contrôle de la glycémie et prévenir l’apparition du diabète de type 2.

10. La tomate, une arme anti-acné

Dernier bienfait santé que l’on peut reconnaître à la tomate et Le lycopène qu’elle renferme est une substance qui a été reconnue très efficace pour lutter contre l’acné et les petits boutons du visage.

SALADE DE TOMATES AU PIMENT DOUX

4 personnes

10 minutes

234 kcal

Ingrédients :

6 tomates moyennes

1 piment doux vert long

1csde jus de citron

4 CS d’huile d’olive

Sel,poivre

1. Laver et essuyer les tomates coupez-les en rondelles
2. Dans un bol délayer le sel et le poivre dans le jus de citron ajouter l'huile en fouettant
3. Laver le piment retirer la queue et les graines qui sont à l'intérieur couper la chair en fines rondelles
4. Dresser les tomates en couronne sur les assiettes parsemé les deux rondelles de piments et arroser les de sauce. servir bien frais

NB: voir les vertus de la tomate dans la rubrique je veux savoir

---

RAGOÛT D'IGNAMES ET FEUILLES DE TAROT

Ingrédients :

– 1/4 tasse d'huile de palme ou végétale
– 1 cube d'assaisonnent
– 1/2 saumon
– Du poivron
– De l'ail
– Des feuilles de taro hachées
– 1 oignon haché
– 3 grosses tomates
– graines de potiron
– De l'igname

Préparation:

1. Chauffer l’huile dans une casserole moyenne et faire revenir les oignons et l’ail jusqu’à ce qu’ils soient dorés.
2. Ajouter le poivron et les tomates Cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux, en remuant régulièrement, mais pas en permanence.
3. Laver les feuilles de taro et faire cuire jusqu’à ce qu’elles deviennent molles.
4. Laver le saumon, enlever toutes les arêtes et couper le en morceaux puis ajouter au ragoût.
5. Verser les graines de potiron dans un bol, ajouter le sel et mélanger.
6. Ajouter le cube maggi et le mélanger au ragoût.
7. Égoutter toute l’eau des feuilles de taro et ajoutez les au ragoût.
8. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
9. Remuer régulièrement, en prenant soin de ne pas trop abîmer le poisson.
10. Laisser mijoter à feu doux
11. épluchez l’igname couper en cubes, laver l’igname deux fois et faire cuire avec suffisamment d’eau.(10 à 15 mn après ébullition), ajoutez du sel.
12. Lorsque l’igname est tendre, retirer l’eau et transférer les morceaux dans une assiette.

LES BIENFAITS DE L’AVOCAT

L’avocat à de nombreux bienfaits pour notre santé, contrairement aux idées reçues. Voici 10 bonnes raisons de l’inviter dans votre assiette.

1. Des fibres pour la digestion

Si votre digestion est parfois un peu compliquée, mangez de l’avocat. Un avocat contient en effet en moyenne 7% de fibres, ce qui facilite le transit intestinal !

2. L’avocat, un excellent coupe-faim

Outre ses vertus digestives, l’avocat a une autre qualité : les acides gras qu’ilcontient donnent rapidement au cerveau de celui qui le mange le signal de la satiété !

3. Des phytostérols pour faire baisser le

cholestérol

L’avocat agit sur le taux de cholestérol de deux manières distinctes. D’abord, il contient des phytostérols qui réduisent le LDL, appelé mauvais cholestérol. Ensuite, il contient aussi de l’acide oléique qui augmente le bon cholestérol, HDL !

4. L’avocat a du cœur

L’avocat est gras, c’est évident. Sauf que les graisses qu’il contient sont des acides gras insaturés, qui sont excellents pour le système cardio-vasculaire.

5. L’avocat aussi bon que les carottes

On le sait, les carottes sont réputées être bonnes pour la vue. Eh bien l’avocat aussi ! Il contient également des caroténoïdes, en l’occurrence, la lutéine.

6. Le plein de vitamines C et E

L’avocat contient de nombreuses vitamines, dont les vitamines C et E, et d’autres vitamines dont on manque souvent dans notre alimentation.

7. Avocat : vitamine K

La vitamine K que contient l’avocat impacte positivement la glycémie. C’est un aliment conseillé aux diabétiques, notamment.

8. Des vertus anti-cancer supposées

Ne nous emballons pas trop sur le sujet : certaines études prétendent que l’avocat a des vertus préventives anti-cancer, notamment le cancer de la prostate. Mais cela ne reste pas prouvé. Aucune étude n’affirme le contraire, c’est l’essentiel.

9. Du magnésium en quantité

L’avocat contient également du magnésium et du potassium, en plus des autres vitamines. Excellent pour les femmes enceintes qui souffrent de carences vitaminiques !

10. Un anti-inflamatoire naturel

Les vertus anti-oxydantes de l’avocat sont indiquées pour contenir ou réduire les inflammations, notamment celles de l’endomètre, durant les règles.

LES BIENFAITS DE L’AIL

L’ail a une action bénéfique sur l’hypertension, sur le taux de cholestérol et sur les tendinites. l’ail facilite aussi l’action détoxifiante du foie.

Une consommation régulière aide aussi à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang.

L’ail s’utilisant généralement avec parcimonie, il n’y a pas vraiment lieu de s’inquiéter de son apport calorique, qui peut paraître élevé (135 kcal aux 100 g). Inutile de s’en priver,

d’autant qu’il est un véritable concentré de bienfaits.

Ainsi a-t-il une action bénéfique sur l’hypertension et sur le taux de cholestérol. Une consommation régulière aide à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang, empêchant ainsi la formation de caillots. Il a été prouvé qu’une seule gousse d’ail crue par jour abaisse le taux de cholestérol de près de 20 %.

A cela s’ajoutent des vitamines A, B et C, mais aussi du calcium, du fer, du magnésium, du zinc, et surtout du **sélénium**, qui se fait souvent trop rare dans notre alimentation. Ce précieux oligo-élément possède une action contre le vieillissement prématuré des cellules causé par les fameux radicaux libres.

L’ail possède des propriétés anti-microbiennes, et également une action anti-tumorale; consommé de façon régulière, il renforce les défenses immunitaires de l’organisme et lutte ainsi contre un champignon, le candida albicans responsable, entre autres, de mycoses, de tendinites et de fibromyalgies.

LES CONSEILS DE NINA :

- Pour enlever l’odeur de l’ail dans la bouche, il faut mâcher du persil pendant 5 minutes ou boire un verre de lait ou manger un pot de yaourt.
- Pour enlever l’odeur de l’ail dans les mains, il faut frotter les mains sur un ustensile en acier inoxydable comme une cuillère..
- L’ail se consomme de préférence cru, chauffé il perd beaucoup de nutriments.
- Pour voir les bienfaits de l’ail, il faut consommer au moins 2 gousses d’ail par jour : soit dans une bouteille remplie d’eau tiède ou dans salade

Voici une salade santé express que je vous conseille tous les jours:

Pour 1 personne :

Un 1/2 oignon rouge

2 gousses d’ail

1 bonne tomate

un peu de persil

1/2 bouillon kub or, ou Maggi où une pincée de sel

1 c à s de vinaigre d’échalotes

2 à 3 c à s d’huile 4 mélanges riche en oméga 3

Découpez tous les ingrédients, assaisonnez (Vous pouvez toujours rectifier l’assaisonnement)

Mélangez le tout et c’est prêt.

COCOTTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS

4 personne(s)

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h 30 min

– 1 poulet fermier coupé en 8
– 1 kg de champignons de Paris
– 3 branches de céleri
– 5 échalotes
– 1 poireau
– 20 g de farine

– 75 cl de cidre
– 30 g de beurre
– 2 cuillères à soupe d’huile
– 30 cl de crème entière au lait cru
– 2 jaunes d’œufs
– 2 cuillères à soupe de calvados
– 1 cuillère à café de Maïzena
– Du sel, du poivre

Préparation:

1. Pelez et émincez finement les échalotes et le céleri. Réservez un peu de céleri pour la déco.
2. Nettoyez les champignons et coupez les plus gros en 2.
3. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Farinez-les.
4. Dans une cocotte, chauffez l’huile et faites-les dorer.
5. Déglacez avec le calvados puis réservez.
6. Dans la même cocotte, faites fondre 20 g de beurre et faites suer les champignons avec la moitié des échalotes, 5 min. Réservez-les en récupérant le jus rendu.
7. Faites fondre le reste des échalotes avec le céleri et le poireau dans le reste de beurre. Ajoutez les morceaux de poulet. Mouillez avec le cidre. Salez et poivrez.
8. Couvrez et faites mijoter 1 h.
9. Ajoutez la moitié de la crème et le jus des champignons.
10. Poursuivez la cuisson 15 min.
11. Ajoutez les champignons.
12. Dans un bol, fouettez le reste de crème avec les jaunes d’œuf et la Maïzena.
13. Disposez les morceaux de poulet dans un plat de service.
14. Faites épaissir la sauce sur feu doux avec les œufs battus, en tournant. Versez-la sur le poulet.

LES CONSEILS DE NINA:

Servez aussitôt, bien chaud, parsemé de céleri cru émincé. Accompagnez de quinoa.

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET FINGER

Ingrédients (6 personnes)

Pour le gâteau au yaourt

- 1 yaourt
- 2 pot de yaourts vides remplis de sucre

- 3 pots de yaourt vides remplis de farine
- ½ pot de yaourt vide rempli d »huile
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs

Pour la décoration

- 3 boites de fingers
- 1 sachet de bonbons chocolat type smarties
- 200g de chocolat pâtissier au lait
- 5 cl de crème liquide
- 3 c à s bombées de pâte à tartiner

1. Préchauffer le four Th.6 ou à 180°C.
   Dans un saladier, cassez les oeufs entiers

1. Ajoutez 2 pots à yaourt de sucre.

1. Mélangez à l’aide d’un fouet.

1. Ajoutez le yaourt nature et mélangez.

1. Ajoutez 1/2 pot à yaourt d’huile et mélangez de nouveau.

1. Ajoutez 3 pots à yaourt de farine, la levure chimique et mélangez pour obtenir une pâte à gâteau lisse et homogène.

1. Beurrez et farinez un moule à gâteau et versez-y la pâte.
   Enfournez 30 minutes à 180°C ou th.6. Le gâteau est cuit si la pointe d’un couteau plantée au centre ressort sèche.

1. Laissez refroidir le gâteau puis coupez-le en deux

à l’aide d’un couteau à pain dans le sens horizontal.

1. Tartinez de pâte à tartiner fondue (plus facile à étaler). Si votre pâte à tartiner ne s’étale pas bien, faites-la tiédir quelques secondes au micro-ondes.

1. Refermez le gâteau.

1. Si le dessus de votre gâteau forme une bosse, coupez-la pour avoir une surface plate.

1. Dans un saladier, cassez 200g de chocolat au lait en morceaux et ajoutez 5 cl de crème fraîche liquide. Faites fondre la préparation au bain-marie ou au micro- ondes jusqu’à ce que vous obteniez un mélange lisse et homogène.

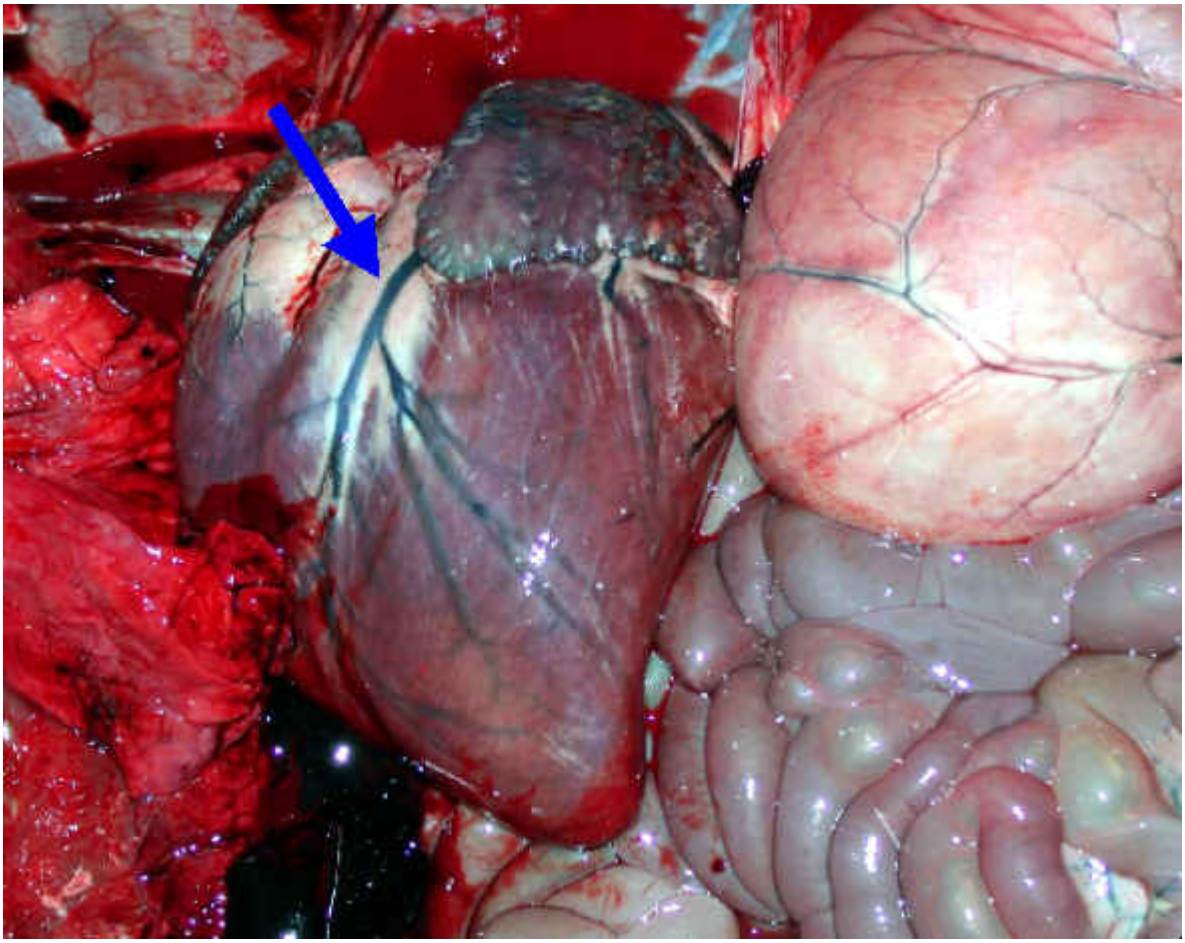
1. A l’aide d’une spatule, nappez le gâteau avec la préparation au chocolat sur toutes les surfaces

1. Garnissez le tour du gâteau avec les fingers. Si les fingers sont trops grands par rapport à la hauteur de votre gâteau, coupez-les pour qu’ils soient de la même hauteur.

1. Parsemez le dessus du gâteau avec des Smarties et laissez reposer le gâteau au moins 1h au frais pour que le chocolat fige et maintienne bien les fingers.

1. Vous pouvez décorer avec ruban, c’est encore plus joli. Laissez le gâteau au frais jusqu’au moment de servir !

LE VIEILLISSEMENT DU CŒUR



Hypertension, tabac, sédentarité… Certains facteurs et habitudes de vie contribuent au vieillissement précoce de notre cœur. Mais il y en a sur lesquels on peut agir et ainsi ralentir ce processus. Le professeur Denis Angoulvant, cardiologue, nous dit comment s’y prendre.

Votre tension

Qui dit cœur vieux, dit risque de maladies cardiovasculaires (accident vasculaire cérébral (AVC), angor, infarctus du myocarde, etc.) augmenté. Et selon le professeur Denis Angoulvant, cardiologue, « le principal facteur de risque cardiovasculaire le plus répandu au monde et le plus

dangereux, c’est l’hypertension artérielle. » En France, plus de 10 millions de personnes en souffriraient.

Un véritable problème en ce sens que « l’hypertension fait obstacle au travail du cœur. Le cœur éjecte du sang dans les artères, dans lesquelles la pression est trop élevée. Du coup, il va vieillir plus vite car il va se rigidifier plus vite. » Quand on sait que le cœur est un muscle qui, quand il fonctionne bien, possède une grande élasticité, la rigidité n’est pas la bienvenue. « En raison de l’hypertension artérielle, dès l’âge de 50 ans, des personnes peuvent avoir un cœur déjà très rigide, très hypertrophié. »

La solution : un dépistage précoce de l’hypertension pour mettre en place les mesures de prévention, sachant qu’elle peut survenir à tout âge. « La traiter permet de prévenir les évènements cardiovasculaires qui eux arriveront dans 20 ans », explique le Pr Angoulvant. La prise en charge consiste notamment en la prise de médicaments, la pratique d’une activité physique régulière ainsi que l’adoption d’un régime alimentaire équilibré en faisant particulièrement attention à la consommation de sel.

Tabac : sevrez-vous !

Les fumeurs provoquent le vieillissement précoce de leur cœur et augmentent ainsi considérablement leur risque cardiovasculaire, ce peu importe le nombre de cigarettes fumées par jour : une étude publiée le 24 janvier 2018 a démontré que consommer une cigarette quotidiennement suffisait à augmenter son risque de faire un AVC ou un infarctus du myocarde. Des résultats que confirme le Pr Angoulvant, qui assure qu’ « une cigarette peut suffire à vous tuer.

Quand vous consommez une cigarette, vous inhalez la fumée et faites passer dans votre circulation un certain nombre de substances, notamment du monoxyde de carbone, des goudrons, des gaz et autres éléments radioactifs, qui sont toxiques tout

de suite. Fumer une cigarette entraîne directement un stress sur la paroi artérielle. »

La solution : l'arrêt complet du tabac. Si le risque est présent même avec une seule cigarette par jour, il se réduit considérablement aussitôt que l'on arrête : « Sur la paroi des artères, chaque cigarette est délétère et si on arrête de fumer, la paroi se remet à mieux fonctionner quelques heures après seulement. S'il n'y avait plus du tout d'intoxication tabagique, les maladies cardiovasculaires diminueraient de façon drastique quelques années après. »
Pour arrêter de fumer, n'hésitez pas à vous faire aider.

Modérez votre consommation d'alcool

Si l'alcool est un facteur de risque avéré de certains cancers, son lien avec l'apparition de maladies cardiovasculaires est plus difficile à cerner car les études scientifiques se contredisent à ce sujet : « On a longtemps considéré l'alcool comme n'étant pas trop mauvais pour le système cardiovasculaire, explique le Pr Angoulvant, car à la différence du tabac, on n'a jamais montré de lien entre l'alcool et l'athérosclérose (défini par l'Inserm comme « le dépôt d'une plaque essentiellement composée de lipides sur la paroi des artères » entraînant la plupart du temps un infarctus du myocarde). Les personnes qui en boivent n'augmentent pas leur risque d'infarctus du myocarde de façon majeure, même si, indirectement, l'alcool contribue à l'hypertension artérielle. »

Néanmoins, il est désormais reconnu comme néfaste, car « l'alcool est un toxique qui va agir directement sur le muscle cardiaque et donc favoriser l'apparition de certaines maladies du cœur. » Les récentes études qui préconisent de boire un verre d'alcool par jour pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires auraient donc tout faux : « Il n'y a pas de bienfait particulier pour la santé à boire de l'alcool en dehors du fait que c'est agréable, convivial et

qu’on se fait plaisir.

La solution : boire avec modération, même si ce terme est flou. En effet, s’il est recommandé par les autorités sanitaires françaises de ne pas boire plus de deux verres d’alcool par jour, celles-ci reconnaissent toutefois qu’ « il n’existe pas de seuil clair de consommation qui permettrait à coup sûr de limiter les risques pour la santé tout au long de la vie. » Et selon le Pr Angoulvant, « le risque, c’est que la frontière entre boire un petit peu et boire trop n’est pas facile à identifier. En France, il y a énormément de patients qui consomment de l’alcool tous les jours et qui n’ont pas l’impression d’être intoxiqués car ils boivent une bouteille de vin entre le repas du midi et celui du soir. Mais c’est beaucoup trop ! »

Stressé(e) ? Calmez-vous !

Le stress, ou la maladie du siècle : selon un sondage paru en 2017, 9 Français sur 10 estiment être stressés. Un comportement qui ne serait pas sans danger pour la santé : « Le stress est vraisemblablement un facteur qui favorise les maladies cardiovasculaires, explique le Pr Angoulvant, mais la question est de savoir s’il s’agit d’un facteur indépendant. » En effet, certaines études rapportent que les personnes stressées sécréteraient plus d’adrénaline et d’hormones particulières, « qui vont accélérer le cœur et faire monter la pression artérielle ».

Mais ce mécanisme n’est pas avéré. Les risques liés au stress pourraient surtout provenir du mode de vie malsain qu’il entraîne : « une consommation plus importante de tabac, d’alcool, d’aliments provoquant une obésité et/ou du diabète, etc. »

La solution : si le mécanisme d’apparition des risques liés au stress n’est pas réellement identifié, il convient dans tous les cas de le réduire. Exercice physiques, thérapies

cognitivo-comportementales… les solutions sont nombreuses. A vous de trouver celle(s) qui vous convien(nen)t le mieux.

Natation, vélo, course à pied : 40 minutes, 3 fois par semaine

Vous n'en pouvez plus d'entendre qu'il est important de pratiquer une activité physique régulière ? Malheureusement pour vous, cette maxime risque de vous être rappelée encore longtemps. Tout simplement car le sport a un effet bénéfique indéniable sur la santé : « Il y a clairement un lien entre la sédentarité et le développement de beaucoup de problèmes de santé, affirme le Pr Angoulvant, notamment de maladies cardiovasculaires, rhumatologiques et de cancers. »

La solution : « Avoir une activité physique régulière modérée, explique le Pr Angoulvant. La Société Européenne de Cardiologie (ESC) recommande de faire au moins trois séances de sport de minimum 30 minutes, idéalement 40 minutes. La marche ne suffit pas, bien que marcher au moins 6000 pas par jour permet notamment aux personnes âgées de garder plus longtemps une autonomie et diminue leur risque cardiovasculaire.

L'idéal, c'est de transpirer un petit peu et de privilégier des activités pendant lesquelles le pouls va s'accélérer », telles que la natation, le vélo ou encore la course à pied. Mais pas besoin d'être un athlète : « le sport à haute dose n'est pas une prescription médicale. On ne pratique pas de sport pour se protéger des maladies cardiovasculaires mais par plaisir avant tout. »

Alimentation : le tout, c'est d'être raisonnable

C'est un fait : une mauvaise alimentation entraîne des risques de cholestérol, d'obésité et de diabète, des pathologies qui sont elles-mêmes des facteurs de maladies cardiovasculaires. Dans le cas de l'obésité par exemple, la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire affirme que « les femmes ayant un tour de taille de plus de 96 cm voient leurs facteurs de risque de

maladies cardiovasculaires augmenter de 300% ».

Mais là où ça se complique, c’est sur la définition de ce que sont une bonne et une mauvaise alimentation. « Il y a beaucoup de controverses », remarque le Pr Angoulvant. Régime pauvre en graisses saturées, régime riche en hydrate de carbone, régime cétogène, régime méditerranéen… Les études et les résultats se contredisent, laissant les professionnels de santé perplexes. « Aujourd’hui, il faut être honnête : ce qu’on sait, c’est qu’on ne sait pas grand-chose. Il est très difficile de dire à un patient quel type de diète il doit suivre ou pas. »

La solution : « Ce qui est sûr, c’est qu’il faut être raisonnable et éviter les apports caloriques trop importants, affirme le Pr Angoulvant. Ces derniers doivent être en lien avec son activité. Il faut manger équilibré : pas trop de viandes, des laitages (fromage) en quantité raisonnable, intégrer des légumes frais, c’est-à-dire éviter les pesticides, ne pas grignoter entre les repas et bien répartir les quantités sur la journée. Mais on n’a pas fini d’élucider quelle est l’alimentation qui permet de protéger le système cardiovasculaire et l’organisme en général. »

LES BIENFAITS DU PIMENT

COMPOSITION DU PIMENT

Le piment tire l'essentiel de ses vertus de la **capsaïcine**, le composé chimique qui lui donne son piquant et provoque la sensation de brûlure sur nos papilles. Plus un piment est fort, plus il est riche en capsaïcine.

La capsaïcine **diminue l'appétit** en augmentant la sensation de satiété. Elle accélère le métabolisme et **aide à « brûler » les graisses**.
Son action sur la **digestion**, sur les **infections**, sur l'**inflammation**, sur la **sueur**, et sur les **convulsions** a été démontrée.
Une étude menée au Royaume-Uni a établi que la capsaïcine pouvait **détruire de façon sélective les cellules cancéreuses** lors de certains cancers (pancréas, poumon, prostate) : certains chercheurs pensent que c'est la raison pour laquelle certains types de cancer sont plus rares chez les Indiens et les Mexicains que chez les Occidentaux.

Le piment est riche en anti-oxydants

Grâce à 2 de ses composants, la lutéoline et la quercétine (qui sont des flavonoïdes), le piment protège nos cellules de l'action destructrice des **radicaux libres**.

Le piment est riche en vitamines

- **Vitamine A** (bétacarotène) : action sur la **peau**, les **voies respiratoires**, les **voies urinaires**
- **Vitamine B6** : action sur les **globules rouges** et le **système immunitaire**
- **Vitamine C** : action sur les **dents**, les **os**, les **cartilages**, la **cicatrisation**, l'**absorption du fer**, les **infections**
- **Vitamine E** (sous forme d'alpha-tocophérol) : action les **radicaux libres**, les **cancers**, le **système cardio-vasculaire**, le **système nerveux central**
- **Vitamine K** : action sur la **coagulation** sanguine et sur le **foie**
- **Vitamine PP** : action sur la **fatigue**, la **peau**, l'**appétit**, les **problèmes psychiques**

Le piment est riche en oligo-éléments :

- **Cuivre** : indispensable à la formation de l'**hémoglobine** et du **collagène**
- **Fer** : indispensable à la formation des **globules rouges et** au transport de l'**oxygène** dans le sang
- **Manganèse** : protection contre les **radicaux libres**
- **Magnésium** : action sur la **contraction musculaire**et sur la **coagulation sanguine**
- **Potassium** : action sur les **contractions cardiaques**

ACTIONS DU PIMENT SUR L'ORGANISME

De nombreuses études, menées par des équipes scientifiques de plusieurs pays, ont démontré que la consommation de piment a des effets bénéfiques sur la santé.

Le piment :

- **aide à perdre du poids** en favorisant la satiété et en accélérant le métabolisme
- **soulage** :
    - le **diabète** (diminution du besoin en insuline après un repas contenant du piment)
    - le **cholestérol** sanguin
    - les **triglycérides**
    - les **plaquettes** sanguines
    - **favorise** la libération d'endorphines dans le sang, entraînant une sensation de bien-être

Des études sont en cours pour valider l'action du piment dans plusieurs domaines :

- protection contre les **maladies cardiovasculaires**
- protection contre le **cancer**
- action contre la **douleur**
- action sur l'endormissement et le **sommeil**

- consommé à fortes doses, le piment peut augmenter le risque de cancer de l'estomac
- il ne faut jamais appliquer de piment sur les yeux, sur une plaie, sur les muqueuses, sur une inflammation
- il ne faut pas utiliser le piment dans les cas suivants :
    - reflux gastro-oesophagien
    - syndrome de l'intestin irritable
    - hémorroïdes
    - enfant de moins de 2 ans

COMMENT CONSOMMER LE PIMENT ?

La façon la plus simple de consommer du piment est d'en mettre dans vos plats pour en relever l'assaisonnement.

LES CONSEILS DE NINA:

Si vous avez la bouche en feu après avoir croqué dans un piment ou goûté à un plat trop épicé, ne vous jetez surtout pas sur un verre d'eau ! En effet, la capsaïcine responsable de la saveur piquante n'est pas soluble dans l'eau … Vous

devez boire un verre de lait, ou manger un morceau de fromage : c'est dans les matières grasses que la capsaïcine se dissout. Et si le lait ne suffit pas, tentez une petite cuillerée d'huile d'olive !

GATEAU AU CHOCOLAT À LA POUDRE DE CACAO

Ingrédients :

- 3 œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 120 g de beurre
- ½ sachet de levure
- 80 g de chocolat en poudre
- cacao

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6). Faites fondre le beurre dans une casserole au bain-marie avec le chocolat en poudre. Lorsque le beurre est bien fondu, mélangez, et éteignez le feu.

2. Cassez les oeufs et séparez le blanc des jaunes. Dans un grand saladier, fouettez le sucre avec les jaunes d'oeufs jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajoutez doucement la farine et la levure, puis le mélange chocolat+beurre. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

3. Dans un autre récipient, fouettez les blancs en neige ferme. Incorporez 1/3 des blancs en neige à la préparation

chocolatée, puis versez tout le reste des blancs et mélangez-les délicatement, en soulevant le mélange de bas en haut, afin de ne pas faire retomber les blancs en neige.
4. Lorsque la préparation est lisse et homogène, versez-la dans un moule antiadhésif ou en silicone, et enfournez pour 25 à 30 min.

5. Au bout de ce temps, vérifiez la cuisson en plantant la lame d’un couteau au centre du gâteau. Si elle ressort propre, le gâteau est cuit. Si non, prolongez la cuisson de 5 min.

6. Laissez complètement refroidir le gâteau avant de la saupoudrer de cacao et de le servir.