



Maxi

1€20

N° 1199 Du 19 au 25 octobre 2009

Quelle belle histoire de solidarité!

“En onze jours, des bénévoles ont reconstruit ma maison”

Nos meilleures recettes aux épices



Invitation au royaume des saveurs!

Découvrez ce qui vous fait grignoter
Vous pourrez stabiliser votre poids!

Vous postulez pour un emploi?
Nous vous révélons comment augmenter vos chances...

Nos trucs pratiques vont vous simplifier la vie



Pour garder la forme
Sortez votre ouvre-boîtes!

Avec nos nouvelles astuces antistress

Vous allez rester cool et relax!

Métropole: 1,20€ - DOM: 2,30€ - Bel: 1,40€ - CH: 2,60€ - Esp: 1,70€ - Gr: 2,00€ - Ita: 2,00€ - Lux: 1,50€ - Mar: 1,70€ - PortCont: 1,70€ - Tun: 1,90€ - Canada: 3,50€ - Can-TOM A: 600 FCFP - TOM B: 260 FCFP - Gabon A: 2100 CFA - Zone Afrique B: 1600 CFA



en forme

Pratique, éco

Pour garder sortez votre

Oubliez vos préjugés sur les boîtes de **conserves** ! Plus riches en vitamines et minéraux qu'on pourrait le croire, elles sont des alliées précieuses et accessibles de notre santé !

En tant que femme occupée, vous ne laissez certainement pas votre ouvre-boîte traîner au fond d'un tiroir ! Les boîtes de conserve permettent de nourrir sa famille d'une façon rapide et économique. Mais, pour rester en bonne santé, ne devrions-nous pas manger surtout des aliments frais ? Pas forcément et pas toujours, disent les experts ! Selon le résumé d'une analyse américaine, la plupart des conserves procurent le même taux de vitamines et de minéraux

que leurs équivalents frais et certaines sont même plus bénéfiques ! La raison : quand vous les achetez frais au supermarché, le taux de vitamines des fruits et légumes peut avoir baissé de 50% ! Par contre, quand ils sont mis en boîte immédiatement après leur récolte, leur concentration en vitamines est optimale. De plus, comme ils sont préservés par le processus de mise en conserve, ils ne contiennent pas d'additifs alimentaires. Voici donc les meilleures conserves pour vous et votre famille.

Les haricots vous procurent une santé de fer !

Conditionnés en boîte, les haricots blancs ou rouges et les flageolets ont cet avantage de n'avoir pas à être trempés la veille ni cuits durant des heures ! Les haricots sont une très bonne source de fer : trois cuillères à soupe bombées couvrent un sixième de vos besoins quotidiens ! Les haricots sont une façon saine d'allonger des plats de viande, comme le *chili con carne*. Les haricots verts ou jaunes sont aussi une bonne source de fibres, de fer et de minéraux. À condition de vérifier que trop de sel et de sucre n'y ont pas été ajoutés !

L'idée gourmande

Mixez une boîte de haricots blancs, faites chauffer dans un peu d'huile, parsemez d'un oignon émincé et doré et servez chaud ou froid avec des tranches de pain grillé.

Les pois chiches préservent votre peau

Aussi faciles à préparer que les haricots blancs, ils sont aussi riches en nutriments que les pois chiches secs. Très riches en vitamine E, alliée d'une belle peau, et en fibres, ils contiennent également du fer. Vérifiez qu'ils ne contiennent pas trop de sel.

L'idée gourmande

Mixez-les avec une gousse d'ail, de l'huile de sésame et un peu de jus de citron pour obtenir un délicieux houmous express.

Les tomates vous protègent des maladies

Les tomates en conserve sont bien plus riches en lycopènes que les fraîches : ces fameux antioxydants aident non seulement à garder un teint lisse et une peau ferme, mais freinent, en plus, la dégénérescence cellulaire et protègent donc du cancer.

L'idée gourmande

Hachez les tomates et faites-les revenir dans une poêle où vous aurez fait dorer auparavant deux gousses d'ail et un oignon émincés. Ajoutez du basilic, une poignée de graines de tournesol ou de pignons grillés à sec et versez sur des pâtes complètes ou sur du riz complet.



