

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

1,50€

N°1517 HEBDOMADAIRE
DU 21 AU 27 OCTOBRE 2013

Spécial
salle de bains
20 nouveautés
top futées

Bien-être
express

5 MINUTES POUR
DÉCOMPRESSER

Trouver enfin
le bon équilibre

JOB, VIE PERSO, FAMILLE
LES PSYS VOUS CONSEILLEN

Make-up

FAUT-IL SE
MAQUILLER AU DOIGT
OU AU PINCEAU ?
NOTRE BEAUTY GUIDE

Santé
BAISSE DE
LIBIDO, ON FAIT
LE GRAND
CHECK-UP

Forme au top

Coaching sportif
en ligne, on l'a
testé pour vous

Ultra bon

Tout chocolat,
nos recettes
les plus craquantes

+ DES CRÉATIONS INÉDITES D'UN CHEF PÂTISSIER

OUPS
MON HOMME
NE TRAVAILLE
QU'AVEC
DES FILLES

Mode

Blouson, toutes les
façons de le porter



GRUPPE PRESSA MEDIA

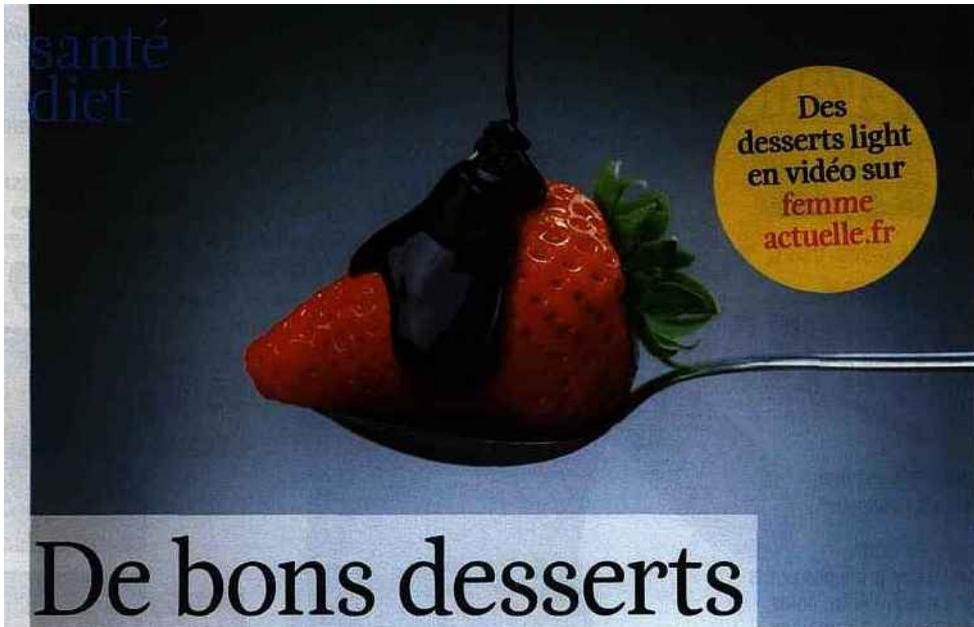
M 01188 - 1517 - F: 1,50 €



LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE

(Résultat One 2012 hors suppléments)

BEL: 1,60 € - CH: 3 CHF - CAN: 4,95 CAD - D: 1,20 € - E: 2 € - FIN: 2,80 € - GR: 2 € - ITA: 2 € - LUX: 1,60 € - PONT.COMT.: 2 € - DOM.: 2 € - AVON: 2,90 € - BATEAU: 1,60 € - MAY: 5 € - MAROC: 1,9 DH - TUNISIE: 2,5 TND - ZONE CFA AVION: 2,900 XAF - ZONE CFP AVION: 800 XPF - BATEAU: 350 XPF



De bons desserts sans sucre

Trois experts en diététique vous confient leurs recettes pour vous régaler sans culpabilité. PAR HÉLÈNE HODAC

La crème de cacao antidouleur

LA RECETTE DE CHRISTOPHE CARRIO, DIÉTÉTICIEN ET COACH *

Pour 2 personnes Mixer au blender: 1 avocat (bien mûr), 1 banane, 2 c. à s. de cacao (type Van Houten), 1 c. à s. d'extrait de vanille.

Pourquoi c'est si bon: les insaponifiables (des corps gras dans l'avocat) agissent contre la douleur arthrosique et l'inflammation articulaire. La vitamine E (avocat), le potassium (banane) et les polyphénols (cacao) viennent eux aussi en renfort pour protéger les articulations en réduisant les processus inflammatoires.

* Auteur de « CTS nutrition », www.christophe-carrio.com.

Le crumble pomme-cannelle spécial digestion

LA RECETTE D'ANGÉLIQUE HOULBERT*, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

Pour 2 personnes Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Laver et couper 2 pommes bio en petits morceaux. Les faire revenir dans 2 c. à s. d'huile d'olive avec 2 pincées de cannelle et les disposer au fond de deux ramequins. Ecraser 30 g de flocons d'avoine avec 30 g de poudre d'amandes, 2 c. à s. d'huile d'olive et

2 c. à s. de sirop d'agave. Couvrir les pommes avec ce mélange et laisser à four moyen jusqu'à ce que la pâte commence à dorer.

Pourquoi c'est si bon: la poudre d'amande, la pomme et les flocons d'avoine apportent des fibres solubles (non agressives pour le côlon). Elles forment un gel lors de la digestion qui favorise la régulation du transit.

* Coauteure, avec Elvire Nérin, du « Nouveau régime IGH », Thierry Souccar Editions.

La mousse de framboises au yuzu top light

LA RECETTE DU DR LAURENCE BENEDETTI, NUTRITIONNISTE *

Pour 4 personnes Mettre au blender 350 g de framboises surgelées, 1 c. à c. de poudre de feuille de stévia (Ethnoscience) et 1 goutte d'HE de yuzu (AromaZone). Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter 1 blanc d'œuf en neige et servir bien frais en verrine.

Pourquoi c'est si bon: peu de calories et le plein en antioxydants (vitamine C, acide ellagique, anthocyanines) avec les framboises reconnues pour protéger du vieillissement et des maladies chroniques. En plus, la poudre des feuilles de stévia est utilisée traditionnellement pour abaisser la glycémie. ■

* Coauteur de « Maigrir avec la micronutrition », First Editions.