

Bien-être

Boissons d'hiver, se réchauffer sans s'échauffer !

Source de réconfort au cœur de l'hiver, les breuvages chauds peuvent aussi être cause de désagréments. Mieux les connaître permet de mieux les apprécier.

Le lait chaud

On le boit traditionnellement avant de se coucher pour mieux trouver le sommeil.

● Ses bons côtés

C'est le calcium du lait qui agit sur notre sommeil, ce sel minéral ayant des qualités

● Ses mauvais points

Quelques personnes digèrent mal le sucre du lait, le lactose. Chez elles, un verre de lait peut provoquer des spasmes intestinaux qui les empêcheront de dormir. Par ailleurs, le lait entier est riche

en graisses saturées (environ 8 g par verre).

Celles-ci favorisant le cholestérol et la prise de poids, mieux vaut choisir du lait demi-écrémé.

Dose conseillée
1 bol, un quart d'heure avant de se coucher et avant de se laver les dents.

relaxantes.

Parmi les produits laitiers, c'est le lait qui en contient le

plus. On s'endort plus facilement encore si l'on ajoute un filet d'eau de fleurs d'orange dans son bol. Comme la camomille, cette plante a des vertus sédatives reconnues.

La tisane

On a coutume de la préparer à la fin des repas, mais les indications ne s'arrêtent pas là.



● Ses bons côtés

Il y a tisane et tisane, chaque plante ayant ses propriétés médicinales propres. Pour digérer, on peut faire infuser de la menthe. Le tilleul, la verveine, la camomille ont, quant à elles, des vertus apaisantes. La qualité des plantes est importante.

● Ses mauvais points

Respectez la posologie.

Verser de l'eau bouillante sur les feuilles et les laisser infuser 10 à 15 min au plus. Ne les laissez jamais macérer trop longtemps.

Très actifs, les composés de la plante se concentrent alors dans la boisson qui devient une décoction.

L'effet thérapeutique est alors multiplié : une plante laxative peut devenir un lavement et provoquer des diarrhées fulgurantes.

LE PLAT

Beignets de maïs



Préparation 15 min, cuisson 6 min, pour 6 beignets.

1/2 tasse de farine avec levure, 1 boîte de maïs, 1/3 de tasse de fromage râpé, 2 œufs légèrement battus, 1 cuil. à soupe de beurre.

Tamisez la farine dans le saladier. Ajoutez le maïs et le fromage. Mélangez bien le tout.

Faites une fontaine au centre du mélange.

Mettez les œufs dans le trou, mélangez bien. Divisez la préparation en 6 portions égales. Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle et mettez-y 3 portions sans qu'elles se touchent. Faites dorer 3 minutes à feu moyen. Retournez-les et faites dorer l'autre côté 3 minutes également. Sortez-les de la poêle et posez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud. Rajoutez du beurre et faites cuire le reste des beignets.

LE DESSERT

Oranges aux épices



1 pot : préparation 15 min, dissolution 20 min, cuisson 15 min. 400 g d'orange à peau fine et non traitée, 300 g de sucre gélifiant, noix de muscade râpée, 2 cuil. à café de jus de pamplemousse, cannelle en poudre, gingembre en poudre.

Lavez et essuyez les oranges, puis coupez-les en fins quartiers. Retirez les pépins. Disposez les fruits dans une jatte en Pyrex, recouvrez-les du sucre, arrosez du jus de pamplemousse, couvrez et faites dissoudre 20 min à 1/4 P.

Ajoutez 4 pincées de chaque épice. Faites cuire 15 min à PP. Mettez en pot.

3 pots : préparation 40 min, macération 12 h, cuisson 45 min.

1,250 kg d'oranges à peau fine et non traitées, 1 kg de sucre cristallisé, 1 cuil. à café rase de noix de muscade râpée, 1/2 jus de pamplemousse, 1 cuil. à café rase de cannelle en poudre, 1 cuil. à café rase de gingembre en poudre.

Lavez et essuyez les oranges, puis coupez-les en fins quartiers. Retirez les pépins. Disposez les fruits dans une jatte, recouvrez-les du sucre, arrosez du jus de pamplemousse, couvrez et faites macérer 12 h.

Au bout de ce temps, ajoutez les épices, versez le tout dans une bassine à confiture et faites cuire 45 min à feu vu en tournant souvent. Mettez en pots.

Trucs et astuces

Huile de friture

Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

Haricots verts

Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

Lait

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.

Les bons réflexes

● Lors d'un accès, arrêtez vos activités pendant quelques minutes, surtout si elles exigent une grande attention de votre part. Si cela vous est possible, marchez une quinzaine de minutes, en respirant régulièrement par le ventre.

● Si le phénomène se répète, faites une petite cure de magnésium et relaxez-vous. Sachez que vous avez aussi besoin de repos. Le trouble survient rarement pendant les périodes de vacances.

● Si les spasmes persistent et s'accompagnent de gêne visible, consultez un médecin.

SANTÉ

Paupière qui saute : pensez au magnésium

Peut-être avez-vous déjà remarqué ces petits tressautements de la paupière qui surviennent apparemment sans raison et semblent, sur le moment, ne plus pouvoir s'arrêter. Ces spasmes n'ont rien à voir avec des tics, qui se répètent toujours selon le même rythme.

Il s'agit de contractions involontaires des muscles des paupières, le plus souvent touché étant le muscle releveur. Pas d'inquiétude : ces spasmes ne sont pas graves. Ils indiquent le plus souvent une hyperexcitabilité neuromusculaire, fréquente chez les personnes nerveuses, spasmophiles ou tout simplement fatiguées. Les muscles de la face, et donc ceux des paupières, sont très sensibles au stress. Ce petit problème peut donc se manifester également en période de contrariété. Enfin, l'hyperexcitabilité musculaire peut traduire un petit déficit en magnésium.

