

ENTRÉE

Oeufs durs au curry



Pour 2 personnes

Ingrédients

3 œufs,
1 cuillère à soupe de Coriandre ciselée,
1 citron, 1 pomme, 1 avocat, 1 oignon, 1 cuillère à café d'huile d'arachide, 1 cuillère à soupe de curry, 1 yaourt velouté

Faites durcir les œufs. Ciselez la coriandre. Pressez le jus de citron. Pelez la pomme et l'avocat et coupez-les en fines tranches en les mettant au fur et à mesure dans le jus de citron pour les empêcher de noircir. Pelez et émincez finement l'oignon. Faites-le dorer dans l'huile chaude. Salez, ajoutez le curry, mélangez bien puis ajoutez le yaourt et cuisez 1 minute. Ecalez les œufs, coupez-les en deux et mettez-les dans la sauce pour les réchauffer. Répartissez dans les assiettes et recouvrez avec les lamelles de pomme et d'avocat égouttées. Saupoudrez de coriandre. Servez tiède.

NUTRITION

Pas de lait dans le thé !

Boire du thé confère une protection contre les maladies cardiovasculaires. Mais cette propriété est-elle modifiée lorsqu'on ajoute un nuage de lait ? La réponse est oui, le lait annule les effets bénéfiques du thé.

Le thé protège le cœur et les vaisseaux

Le thé est la boisson la plus consommée dans le monde. Et nombre d'adeptes ont adopté la mode anglaise qui consiste à ajouter un nuage de lait.

Si les vertus protectrices du thé contre les maladies cardiovasculaires ne sont plus à démontrer, en revanche, les éventuelles modifications qui pourraient résulter de l'ajout du lait restent peu connues.

Une étude allemande apporte des données convaincantes sur ce sujet. Afin de déterminer si l'addition de lait dans le thé modifie l'activité biologique du thé, une expérience a été menée chez des buveurs de thé d'une part et sur des cel-



lules de rat d'autre part.

La protection cardiovasculaire du thé disparaît avec le lait

Il a été demandé à seize femmes de plus de cinquante ans de consommer 500 ml de thé noir, avec, à hauteur de 10%, ou sans lait. Les effets vasculaires

de ces deux boissons ont été mesurés par ultrason au niveau de l'avant-bras avant et 2 heures après leur absorption.

Boire du thé augmente significativement la capacité de dilatation des artères et des vaisseaux, ce qui leur donne une plus grande facilité d'adaptation aux variations du flux sanguin.

En revanche, avec du lait, aucune dilatation des artères n'est observée.

Ainsi, le fait d'ajouter du lait annule les effets bénéfiques cardiovasculaires du thé. Cette même expérimentation a été conduite sur des cellules de rat prélevées dans l'aorte et confirme cette découverte.

Le fautif : la caséine

Selon les auteurs, parmi les différents composants du lait, l'effet inhibiteur des bienfaits cardiovasculaires du thé reviendrait à la caséine. Cette protéine du lait formerait probablement des complexes avec les molécules contenues dans le thé noir.

TRUCS & ASTUCES

Un bijou terni

Si vous désirez rendre votre bijou plus éclatant, plus brillant, voici l'astuce à utiliser :

1. Frottez votre bijou avec une brosse douce et de l'eau savonneuse additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque. Rincez à l'eau chaude.

2. Faites briller avec une peau de chamois.

3. Frottez votre bijou avec de la mie de pain.

Toilettes qui sentent mauvais

Si vos toilettes sentent mauvais après utilisation. Grillez des allumettes et éteignez les aussitôt, ça marche et en plus c'est plus écolo que les désodorisants qui n'éliminent pas l'odeur mais

qui la masque !

Vernis à ongles trop épais

On peut utiliser un vernis à ongles devenu trop épais en y ajoutant quelques gouttes d'alcool à 90°. A savoir : un vernis à ongles entamé se conserve très bien au réfrigérateur.

Un meuble qui sent le vieux

Parfois un meuble ne sent pas bon, il existe une astuce qui

consiste à déposer un verre de lait bouillant dans le meuble et fermez les portes ou les tiroirs. Le lait est un superbe aspirateur de mauvaises odeurs.

Poils de chien plus beaux

Pour que votre chien ait toujours un poil magnifique, ajoutez 1 c.à soupe (15 g) de germes de blé en flocon dans sa nourriture. Son poil sera lustré et la chute de poils moins importante.

Info La crème



Préférer les tubes aux pots

Pourquoi ? Les pots ouverts laissent pénétrer toutes les impuretés, surtout quand on y trempe le doigt. Les tubes préservent les produits de beauté de la lumière et de la pollution, ils peuvent même les mettre à l'abri de l'air grâce à des pompes spéciales.

Le bon réflexe

Si vous êtes accro aux pots, utilisez une spatule (à laver après chaque usage) pour prendre la quantité de produit nécessaire. Et ne laissez jamais traîner un pot sans son couvercle.

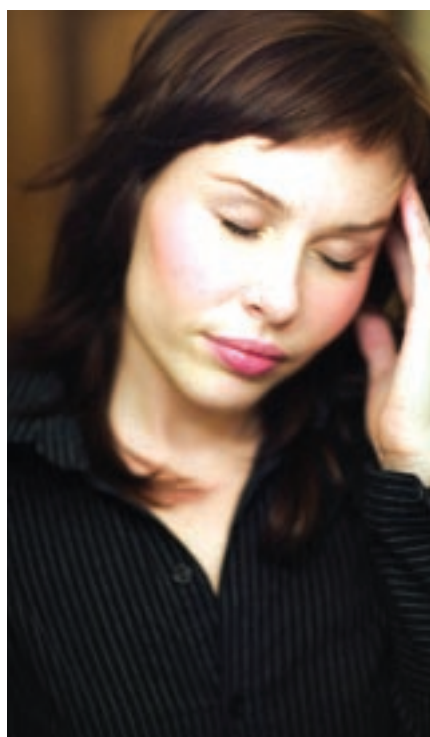
BON à savoir LE VERTIGE

Il n'est pas nécessairement facile de faire la différence entre un vertige et un étourdissement. Le vertige est la sensation d'un mouvement circulaire, l'impression que l'on tourne ou que notre environnement tourne autour de nous, (comme si on était dans un manège).

Par contre, l'étourdissement est l'impression que le plancher est instable et que l'on va tomber (comme si on était debout dans une chaloupe).

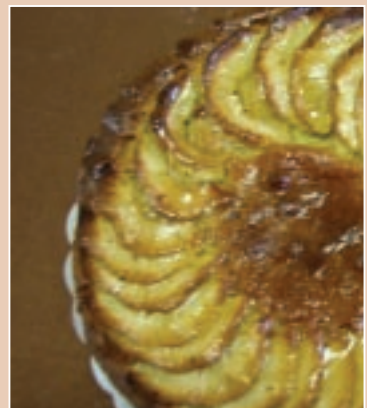
Les vertiges peuvent être un des symptômes de plusieurs maladies, mais ils sont habituellement causés par un dommage bénin au niveau de l'oreille interne, là où se trouve le circuit de l'équilibre. Et dans 80 % à 90 % des cas, ce dommage résulte de maladies de l'oreille interne.

En général, les vertiges sont soudains, peuvent se répéter plusieurs fois par jour et s'accompagnent de nausées, parfois de vomissements, de pertes d'équilibre et de chutes. Dans les cas de maladies de l'oreille, une diminution de l'ouïe, une douleur ou des bourdonnements dans l'oreille peuvent aussi se manifester.



Le gâteau

Tarte aux pommes et à la cannelle



Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Pâte brisée, 6 pommes, 100 g de sucre, cannelle en poudre, 1 noix de beurre

Préparation :

Etaler la pâte à tarte.

Couper les pommes en lamelles, garnir la pâte avec les lamelles de pomme, puis saupoudrer de sucre et de cannelle.

Mettre la noix de beurre au milieu de la tarte, et enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 min.