

## Le plat

### Haricots en sauce



Photos: DR

Pour 4 personnes, préparation : 30 min,  
cuisson : 2 h, temps de repos : 12 h

Haricots rouges secs : 150 gr, haricots blancs, secs : 150 gr, haricots verts mange-tout : 300 gr, épaules d'agneau désossées et coupées en morceaux : 400 gr, tomates : 550 gr, oignons : 2, ail : 2 gousses, huile d'olive : 6 c. à soupe, eau : 25 cl, coriandre hachée : 5 c. à café, sel fin, poivre noir du moulin

Rincez les haricots secs, rouges et blancs, faites-les tremper dans de l'eau froide, à couvert, pendant 12 heures et faites-les cuire dans la même eau, sur feu doux, pendant 45 min. Taillez l'épaule d'agneau en dés de 3 cm de section. Pelez les oignons et les gousses d'ail, puis hachez-les. Pelez les tomates et réduisez-les en purée. Faites dorer la viande dans l'huile, sur feu vif. Ajoutez l'ail et les oignons ; laissez-les fondre. Mouillez avec la purée de tomates et l'eau. Incorporez la coriandre. Salez et poivrez. Laissez cuire, à couvert, sur feu doux, pendant 30 min.

Rincez les haricots mange-tout, coupez-les en morceaux et ajoutez-les à la préparation, ainsi que les haricots secs et leur eau de cuisson. Prolongez la cuisson, sur feu doux, pendant 30 min. Dressez le tout dans un plat chaud. Servez aussitôt.

## Bon à savoir

### Elle en dit long sur vous La couleur que vous aimez le moins

#### Le jaune

Les personnes dynamiques qui détestent le jaune savent parfaitement qu'elles sont et ce qu'elles veulent. Vous êtes très motivée et votre sens du devoir est bien développé et encourage votre entourage à vous suivre.

**Conseil :** Essayez d'alléger vos journées et de profiter de quelques instants de détente ; n'oubliez pas de savourer les petits bonheurs de la vie ! Ne pensez pas uniquement à l'avenir ; profitez aussi de l'instant présent !

c'est son jugement qui vous éclairera...

#### Le vert

Indépendance et individualité, vous prenez en même temps soin des autres et faites tout pour leur rendre service. Le problème : vous avez trop de couleuvres et votre colère explose quand personne ne s'y attend !

**Conseil :** Au lieu d'attendre que les autres lisent dans vos pensées, exprimez plutôt vos besoins et donnez à vos proches la chance de faire quelque chose pour vous !

#### Le rouge

Lorsque vous parlez, les gens vous écoutent, car vous avez l'esprit très analytique qui vous permet de bien exprimer vos pensées. En plus, vous attirez les autres, car ils savent qu'ils peuvent compter sur vous pour garder leurs secrets. Vous êtes la confidente préférée de tous.

**Conseil :** Lorsque vous prêtez l'oreille aux plaintes de quelqu'un, assurez-vous d'abord que vous êtes sur la même longueur d'onde que lui. Ensuite, que vous exprimiez votre accord ou votre désaccord, il n'en sera que plus admiratif !

#### Le blanc

Vous êtes douée d'une écoute qui attire les gens vers vous. Capable de vous mettre à la place des autres, vous ressentez ce qu'ils pensent. Vous savez désamorcer des conflits en jouant les arbitres infailissables.

**Conseil :** Dans le doute, posez-vous la question de ce que vous feriez si personne ne comptait sur votre avis. Vous discernerez alors vos priorités avec plus de clarté.



#### Le noir

Vous refusez de laisser vos émotions envahir votre façon rationnelle de voir les choses. C'est un avantage qui fait de vous une conseillère hors pair : on vient vers vous pour obtenir un avis franc et direct.

**Conseil :** Pour les questions émotionnelles, comme celle de savoir si vous voulez un troisième enfant, écoutez plutôt votre cœur ;

### Femmes et hommes, des goûts différents



●● En général, hommes et femmes ont les mêmes préférences et aversions. Mais il y a deux couleurs où les avis divergent : huit fois plus de femmes que d'hommes citent la couleur orange comme la plus détestée, alors que les hommes citent le violet trois fois plus souvent que les femmes. Une explication possible : le rôle différent des deux sexes dans la société. Ceux qui détestent l'orange ont tendance à prendre soin des autres. Alors que ceux qui n'aiment pas le violet n'aiment pas non plus montrer leur côté doux et tendre !

## Le gâteau

### Tarte soufflée aux poires



Préparation 30 min, cuisson 25 min,  
pour 4 personnes

200 g de poires, 2 jaunes d'œuf, 1 c. à soupe de confiture de poires, 5 blancs d'œuf, 75 g de sucre.

**Pour la pâte**  
115 g de farine, 50 g de beurre, 70 g de poudre d'amandes, 10 g de sucre glace, 50 g de sucre semoule, 1 œuf.

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Réservez. Pochez les poires dans de l'eau bouillante sucrée. Coupez-en 100 g en quartiers, et réservez. Réduisez le reste des poires en purée. Rajoutez les jaunes d'œuf et la confiture de poires. Mélangez. Montez les blancs en neige, et serrez avec le sucre. Puis mélangez-les à la purée de poires. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Étalez la pâte et garnissez 4 moules individuels. Mettez à cuire 10 min. Sortez les tartelettes du four et déposez sur les pâtes quelques dés de poires. Versez le mélange de poires et les blancs en neige par-dessus. Puis remettez à cuire environ 8 min à 185°C. Placez une tartelette soufflée dans chaque assiette et disposez les quartiers de poires restants tout autour.

### Le traitement hormonal de la ménopause permet-il vraiment de prévenir la perte osseuse ?



Jusqu'à la cinquantaine, les hormones oestrogènes protègent beaucoup les femmes de la perte osseuse. Le traitement substitutif hormonal, en compensant bien la carence en ces hormones, agit donc, et on estime qu'il permet de réduire de moitié les fractures. Un grand bémol cependant : pour vraiment prévenir l'ostéoporose, ce traitement doit être suivi sept à dix années au moins... Ce qu'une petite minorité de femmes font en fait.

## Médecine douce

### Allaitement



■ Ces quelques points favorisent la montée du lait et une bonne lactation. Il est recommandé de commencer à les stimuler dès l'accouchement, et de pratiquer quotidiennement avant chaque tétée.

### Constipation



■ Ces points sont en relation avec le système nerveux sympathique, qui règle le péristaltisme (ce sont les ondes de contraction musculaires de l'intestin). En l'occurrence un peu fiévreux, le système est réveillé par le diên'cham\*

### Migraine



■ Un vrai casse-tête pour ceux, et surtout celles qui en souffrent, car cette affection multifactorielle est extrêmement difficile à soigner. Et c'est là que se révèle le point extra-fort du diên'cham\* : il est capable de soulager la douleur en une seule séance.

### Règles douloureuses



Voici un bon moyen pour chasser la douleur de manière extrêmement discrète et en tout lieu. On peut, en plus, tapoter la courbure du menton avec trois doigts réunis (index, majeur, annulaire).

\* le diên'cham\* est une méthode qui consiste à faire des petites pressions avec les bouts des doigts sur le visage.

### Jambes lourdes



■ A bas les problèmes de circulation ! Pour résoudre ce pénible dilemme, voyez le diên'cham\* : il relance la circulation locale et lève les stases (stagnations) sanguines. A pratiquer en fin de journée, mais aussi, à titre préventif, matin et après-midi pour se délasser.