Le plat

Fenouils farcis

Photos : DR

4 gros fenouils, 2 c. à s. de tomates concassées, 24 olives dénoyautées, 2 œufs, 2 cc de vinaigre, 2 cc d'huile, sel, poivre du moulin

Faites cuire les œufs durs.
Hachez les olives dénoyautées.
Lavez les bulbes de fenouils.
Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
Egouttez-les et récupérez le cœur.
Ecrasez le cœur, ajoutez les olives et les tomates concassées.
Prenez les fenouils, ajoutez la préparation.
Passez les œufs sous l'eau froide et écalez-les.
Ecrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette.
Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.

BON À SAVOIR

Que manger pour combattre la fatigue ?

Nous connaissons tous des périodes de fatigue, particulièrement durant la saison hivernale. Dès les premières sensations de fatigue, il faut réagir. Nous disposons de moyens très simples pour retrouver la forme, dont certaines recommandations alimentaires. Suivez le guide.

Conseils alimentaires anti-fatigue

Augmentez la part des fruits et légumes

Fruits à gogo : mandarines, pamplemousses, jus d'orange pressé au petit-déjeuner, kiwis, ananas, etc. Il faudrait en manger au minimum deux par jour, idéalement trois.

Légumes cuits et crus : une crudité ou un potage à chaque repas suivi d'un plat accompagné de légumes cuisinés.

Les légumes et les fruits ont l'avantage d'apporter de la vitamine C et de l'acide folique, des éléments connus pour aider l'organisme à renforcer ses défenses.

Viande, poisson, œufs, une fois par jour si possible.

Mettez au menu une fois par jour minimum du poisson ou des œufs, de la volaille ou de la viande.

Limitez votre consommation d'excitants

Les excitants et notamment les boissons contenant de la caféine (café, thé et sodas) fatiguent inutilement l'organisme. Mieux vaut donc s'en passer surtout lorsqu'on se sent fatigué.

Misez sur le magnésium

Et enfin, contre le stress, grand pourvoyeur de fatigue, pensez au magnésium ! Une alimentation équilibrée est généralement suffisante pour couvrir nos besoins.

On peut cependant booster nos apports en privilégiant les aliments les plus riches en magnésium : épinards, céréales complètes, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés), chocolat noir et certaines eaux minérales.

Question

Est-il préférable de boire chaud ?

Boire chaud est très agréable, et il ne faut pas s'en priver en hiver. Toutefois, il est important de boire aussi de l'eau tout au long de la journée, quelle que soit la saison afin de bien s'hydrater.

Le bon climat pour dormir

■ Il est important de ne pas avoir une température supérieure à 17°C dans la chambre à coucher. Le sommeil se caractérise par une baisse de la température corporelle. Trop de chaleur peut retarder l'endormissement ou bien seulement perturber le sommeil sans qu'on en ait vraiment conscience. Une chambre trop chauffée peut aussi renfermer un air trop sec, impropre à une bonne respiration. On considère que l'hygrométrie de confort dans une pièce se situe entre 50 et 60% d'eau. Au besoin, on peut se procurer des humidificateurs. Ils sont notamment très efficaces dans les chambres d'enfants et favorisent une bonne nuit en périodes de rhinopharyngites.

Le dessert

Barquette de pommes caramélisées sur lit de crème anglaise

Pour 2 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 20 min

Pommes : 2, chocolat : 70 gr, lait, beurre : 3 noix, sucre : 3 c. à soupe, jus d'un citron frais , crème anglaise

Préparez le chocolat fondu : mettez le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez.

Épluchez et coupez en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler.

Pour servir : versez la crème anglaise froide dans 2 coupes. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu.

Variante : utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises…).

On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.

Trucs et astuces

Cheveux ternes (1)
Battre un œuf, placez sur la chevelure, laissez reposer pendant 15 minutes, ceci redonnera de l'éclat à vos cheveux.

Cheveux ternes (2)
Après le shampoing, rincez vos cheveux avec du vinaigre ou du jus de citron. Vos cheveux seront brillants !

Choisir un parfum (1)
Lorsqu'on choisit un parfum, les fragrances commencent à perdre leur caractère distinctif après quelques inspirations. Pour résoudre ce problème, il suffit de sentir de la laine entre chaque parfum. À chaque nouveau parfum, c'est comme si c'était le premier.

Choisir un parfum (2)
Si vous avez l'intention de magasiner un parfum et d'humer plusieurs échantillons, apporter des grains de café. Les sentir entre chacun des parfums permettra de mieux saisir les subtilités des parfums.

Comment contrer un feu sauvage
Lorsque vous sentez qu'un feu sauvage commence, le truc est de mettre un petit peu de parfum directement sur le feu sauvage et il disparaîtra presqu'aussitôt.

Conservation du rouge à lèvres
Le rouge à lèvres se conservera plus longtemps si vous le placez au réfrigérateur.

Conserver les lingettes humides
Pour conserver les lingettes humides, il suffit de retourner la boîte de rangement pendant quelques heures.

Contre les brûlures d'estomac
Si vous avez des brûlures d'estomac, boire un ou deux verres d'eau chaude (la plus chaude possible sans dange de se brûler !).

Contre les crampes dans les jambes
Pour se débarrasser des crampes la nuit, on peut placer une tringle à rideaux en plastique entre le sommier et le matelas au niveau des jambes.

Contre les crampes dans les jambes la nuit (2)
Pour éviter d'avoir des crampes dans les jambes la nuit : prendre un morceau de vrai savon de Marseille, en couper un morcau de la valeur d'une boule de glace que vous pouvez réduire en paillettes, puis prendre un vieux bas en nylon, y mettre le morceau de savon de Marseille émietté ou non, puis faire un nœud dans le bas pour retenir les morceaux de savon. Couper si nécessaire le morceau de bas qui dépasse en trop. Mettre le bas ensuite dans le fond du lit au niveau des pieds et rares sont les fois où l'on a des crampes. Changer le savon tous les 3 à 4 mois.