## Côtelettes de veau à la sauge et au citron

**Préparation 10 min, cuisson 10 min, pour 4 personnes., 4 côtelettes de veau, farine, 1 œuf battu, 2 cuil. à soupe de lait, 3/4 de tasse de chapelure, 1 cuil. à soupe de sauge fraîche finement hachée ou 2 cuil. à café de sauge sèche, 30 g de beurre, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail écrasée, quartiers de citron**

Otez le gras des côtelettes, enroulez les extrémités et maintenez-les à l'aide de cure-dents.
Farinez les côtelettes et enduisez-les du mélange œuf et lait à l'aide d'un pinceau. Roulez dans le mélange chapelure et sauge. Faites chauffer le beurre, l'huile et l'ail dans une grande poêle. Mettez les côtelettes dans la poêle et laissez-les cuire à feu moyen sur les deux faces. Servez avec des quartiers de citron.

## LES GESTES D'URGENCE

# Les saignements de nez

*Le saignement de nez est un mal fréquent, qui peut avoir des origines bien différentes. Il est banal chez un enfant, qui vient de mettre les doigts dans son nez, mais il devient beaucoup plus inquiétant s'il survient après un coup sur la tête.*

### Comment réagir ?

Le saignement de nez ou épistaxis survient, le plus généralement, de manière spontanée ou après un traumatisme direct sur le nez.
La conduite à tenir est simple, il suffit d'appuyer avec son doigt sur la narine qui saigne pendant au moins 10 minutes, en maintenant la tête penchée en avant.
Pour le confort de la victime, il est souhaitable de la faire s'asseoir, le coude calé sur une table ou sur l'accoudoir d'un fauteuil.
L'utilisation d'un glaçon posé à la racine du nez peut également favoriser l'arrêt du saignement.
Si malgré ces premiers gestes, le saignement se poursuit, la présence d'un medecin est indispensable.

### Pour éviter ça

A aucun moment il ne faudra allonger la victime ou pencher sa tête en arrière.
En effet, dans cette position, le sang coule dans l'arrière gorge ; ce qui peut provoquer des vomissements et ne permet pas la formation d'un caillot.

### Pour en savoir plus

- Il est indispensable de consulter un médecin :
- si le saignement de nez survient après un choc ou un coup sur la tête ;
- si le saignement se poursuit, après avoir effectué les premiers gestes de secours ;
- si le malade est traité pour hypertension artérielle ;
- s'il présente d'autres symptômes (maux de tête, vomissements...) ;
- en cas de récidive de saignement de nez.

## LE BASILIC

Plante aromatique annuelle originaire de l'Inde, il est semé au printemps dans un sol légèrement humide, à l'abri du vent. Il est conseillé d'utiliser de préférence les feuilles fraîches, car séchées elles donnent un arôme différent.
L'huile de basilic est utilisée en parfumerie dans la composition des savons, des cosmétiques.
Utilisé en abondance dans la cuisine méditerranéenne, il parfume agréablement les salades, les pâtes, les omelettes… Saupoudré sur un plat très chaud, le basilic à petites feuilles perd son arôme. Il ne faut porter à ébullition que le basilic à grandes feuilles.

***VERTUS ATTRIBUÉES***

Analgésique et anesthésiant
Combat la nausée
Une infusion au basilic est délicieuse et efficace pour combattre ces symptômes.

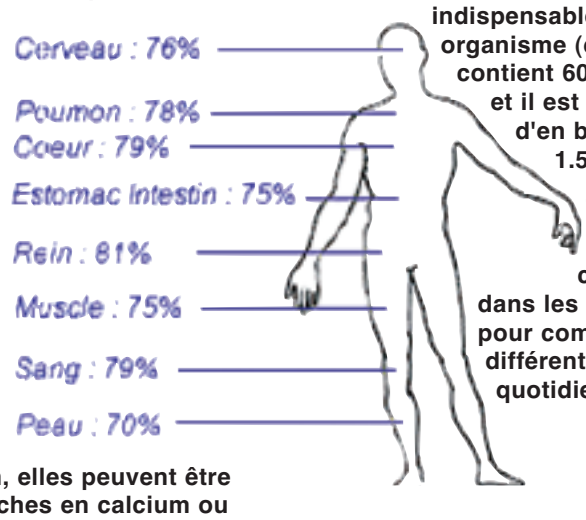
***RECETTE***

**Infusion : dans un grand bol, versez 30 cl d'eau bouillante sur un brin de basilic.**
**Laissez infuser quelques minutes, retirez le brin et ajoutez une cuillère à café de jus d'orange frais.**

## BON À SAVOIR

# Quels sont les effets de l'eau sur l'organisme ?

**L'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre corps : elle facilite les échanges entre cellules ainsi que le transport des nutriments (protéines, lipides, glucides…).**
**D'autre part, l'eau permet d'éliminer les déchets (urines) et de réguler la température de notre corps (transpiration)...**
**Certaines eaux minérales contribuent à la couverture de nos besoins quotidiens en minéraux : selon leur composition, elles peuvent être plus ou moins riches en calcium ou magnésium, riches en sulfates d'où un certain effet diurétique ou encore riches en bicarbonates, aux vertus digestives reconnues.**
**L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme (qui contient 60 % d'eau !) et il est conseillé d'en boire de 1 à 1.5 litre par jour (en plus de l'eau contenue dans les aliments) pour combler les différentes pertes quotidiennes.**




## Gâteau à l'orange

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 50 min, pour 1 gâteau de 23 cm, huile pour graisser le moule, 2 tasses de farine levure, 1/3 de crème anglaise, 1 tasse, 1/3 de sucre en poudre, 4 cuillerées à soupe de beurre, 3 œufs, 2 cuillerées à café de zeste d'orange finement râpé, 1 tasse de jus d'orange, 125 g de fromage blanc, 2 cuillerées à soupe de sucre glace**

Allumez le four, thermostat 180°C. Graissez le moule et couvrez le fond de papier sulfurisé. Tamisez la farine et la crème anglaise dans le mixeur avec le sucre et le beurre. Faites tourner 10 secondes. Ajoutez les œufs, le zeste et le jus d'orange. Faites tourner 30 secondes pour obtenir un mélange bien lisse. Mettez-le dans le moule, lissez la surface. Faites cuire 50 minutes (piquez le gâteau avec le couteau : il doit ressortir net). Attendez 5 minutes avant de démouler le gâteau. Laissez-le refroidir. Mélangez le fromage blanc et le sucre glace et recouvrez-en le dessus du gâteau. Décorez avec de fines bandes de zeste d'orange.