

La mémoire : un capital à faire fructifier

Bien sûr, un mode de vie sain est, avant toute chose, à privilégier. Le cerveau étant une partie de notre corps, il faut commencer à en prendre soin physiquement. Une alimentation saine et équilibrée est indispensable à son bon fonctionnement. Il faut manger de tout afin que notre organisme puisse trouver tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre cerveau. Le sommeil est également une composante fondamentale de la mémorisation. En effet, c'est durant la phase de sommeil paradoxal que le cerveau de l'homme travaille à la mémorisation de ce qu'il a acquis durant la journée. Travailler toute la nuit avant un examen ou une réunion semble donc être une fausse bonne idée. S'accorder 8 heures de sommeil réparateur le plus souvent possible, c'est déjà travailler ses capacités à mémoriser !



Cultiver sa mémoire et donc ses capacités cérébrales peut aider à améliorer les performances professionnelles et sociales. Comment faire fructifier ce capital simplement ?



S'exercer porte ses fruits

Comme un muscle, le cerveau a besoin de travailler pour être performant. En consacrant un peu de temps chaque jour à des exercices simples, on fait fructifier son capital mémoire. Tous les jeux mettant en œuvre la logique ou la stratégie sont bénéfiques (jeux d'échecs, mots croisés, sudoku...). On peut également faire l'effort de mémoriser des choses simples comme le nom des rues que l'on fréquente, les numéros de téléphone que l'on appelle souvent, les dates d'anniversaire de ses amis...

Lexique culinaire



Peler à vif : Retirer la peau d'un agrume à l'aide d'un couteau jusqu'à ce que l'on en voie la chair.

Piquer : Inciser une viande afin d'introduire des morceaux d'ail.

Pocher : Plonger un aliment dans un liquide frémissant et prolonger jusqu'au degré de cuisson voulu.

Rafrâchir : Passer sous l'eau froide à la fin d'une cuisson, afin de la stopper net.

Rectifier : Corriger l'assaisonnement d'un plat en cours de cuisson.
Réduire : Faire évaporer la partie liquide d'un aliment à feu doux, pour lui donner une consistance plus épaisse et/ou renforcer son arôme.
Réserver : Mettre de côté une partie des aliments au cours de la préparation ou de la



cuisson, afin de l'utiliser plus tard.

Rissoler : Saisir dans un corps gras chauffé vivement, jusqu'à ce que l'aliment prenne de la couleur.

Roux : Mélange de beurre et de farine, que l'on chauffe plus ou moins pour obtenir la coloration voulue.



Cake au roquefort, aux poivrons et aux noix



180 g de farine, 1 sachet de levure, 3 œufs, 100 g de gruyère râpé, 10 cl d'huile végétale, 4 cuillères à café d'huile d'olive, 10 cl de lait, 150 g de roquefort, 2 poivrons, 100 g de cerneaux de noix, sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Dans une jatte, incorporez délicatement la levure à la farine. Dans un autre récipient, battez les œufs entiers, l'huile et le lait. Salez et poivrez et versez sur la farine. Ajoutez d'abord le gruyère râpé et mélangez bien. Incorporez le roquefort et les poivrons coupés en morceaux puis les cerneaux de noix. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Versez dans un moule à cake beurré et fariné. Faites cuire au four pendant 50 minutes environ. Surveillez la cuisson en piquant le cake avec un couteau : il doit ressortir sec. Avant de démouler, laissez refroidir.

Les bienfaits du citron : des dents aux pieds

Quels sont les bienfaits du citron sur la peau ?

* Il possède une action adoucissante sur la peau. Vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux ? Coupez un citron en deux, frottez doucement le citron sur les parties rugueuses pendant quelques minutes.

* Un morceau de citron appliqué sur des piqûres d'insectes calmera la douleur et la démangeaison en quelques minutes.

* Pour la peau grasse, ou pour se débarrasser plus rapidement des comédons, pressez un citron passez-le ensuite sur les endroits affectés. Astringent, le citron a également la propriété de resserrer les pores de la peau.

Quels sont les bienfaits du citron sur les dents ?

Une recette de grand-mère : pour des dents plus blanches, brossez-les deux fois par semaine avec un mélange de jus de citron, de citron vert et de pamplemousse non dilué. Cette solution permet aussi de réduire le tartre. Evitez de sucer une rondelle de citron à cause de sa concentration en acide citrique dommageable pour l'émail des dents. Les bienfaits du citron sur les dents c'est la blancheur grâce à une diminution du tartre.

Quels sont les bienfaits du citron sur les cheveux ?

Pour donner de l'éclat aux cheveux, rincez-les avec un peu de jus de citron après le shampooing.



Quels sont les bienfaits du citron contre la migraine ?

La prochaine fois que vous aurez la migraine, essayez des compresses de jus de citron ou appliquez quelques tranches de citron sur vos tempes.

Quels sont les bienfaits du citron sur les pieds ?

Pieds endoloris ? Pour soulager la douleur, frottez la voûte plantaire avec du jus de citron.

Crème anglaise

1 litre de lait
6 jaunes d'œufs
100 g de sucre en poudre, vanille



- Faire bouillir le lait avec la vanille. Pendant ce temps, dans un saladier, fouetter le sucre et les jaunes d'œufs.
- Verser tout doucement le lait bouillant. Mélanger grâce à un fouet.
- Reverser le tout dans la casserole et faire cuire la crème à feu doux. Remuer de temps en temps avec une cuillère en bois.
- Arrêter la cuisson quand la crème nappe la cuillère en bois.
- Laisser la crème refroidir après l'avoir versée dans un plat.
- Mettre au réfrigérateur.