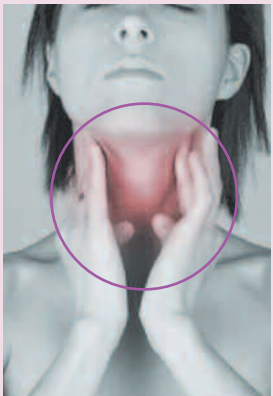


Mal de Gorge

Un sirop efficace pour la gorge : coupez une rave (navet) en morceaux de 1 cm de côté et mettez-le dans un saladier. Versez dessus du sucre et couvrez d'une assiette. Dès le lendemain, prenez une cuillère à soupe de ce sirop. Délicieux et adoucissant. Un



gargarisme d'eau salée au gros sel marin est salubre contre le mal de gorge. Domptez une extinction de voix en buvant du jus de citron chaud (attention, en le buvant, de ne pas vous dessécher les lèvres à cause de l'acidité !). Bronchites, sinusites, amygdalites, pharyngite : dans une tasse d'eau bouillante, ajoutez 1 cuil. à thé de persil frais haché, 1 cuil. à thé de miel et quelques gouttes de jus de citron. Laisser infuser 10 minutes et boire à volonté.

JUS DE DATTES ET BANANES

- 300 g de dattes
- 1 litre de lait
- 2 bananes
- Cannelle
- Sucre



- Dénoyer les dattes, coupez-les en petits morceaux.
- Peler et couper les bananes en petits morceaux.
- Passer tous les ingrédients au mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Servir.

Nutrition

Le pain, la mie de votre santé !

Cet aliment possède de nombreuses vertus... et peu de défauts ! Quelles qualités se cachent sous la croûte ? Est-il réellement une menace pour la ligne ? Avec sa teneur en sel, peut-il être à l'origine d'hypertension ? Découvrez sans plus attendre tous les bienfaits d'un aliment millénaire !



Photos : DR

tel point que l'on pourrait presque qualifier cet aliment d'allié anti-stress. La combinaison idéale pour rester zen : un morceau de pain et un carré de chocolat (à consommer avec modération)...

Le poids de la mie

La rumeur selon laquelle «le pain fait grossir» reste un frein à sa consommation. Or, le pain est constitué de sucres lents : leur intérêt est de fournir petit à petit l'énergie dont nous avons besoin. De quoi tenir normalement jusqu'au

repas suivant sans petit creux. A ne pas confondre avec les sucres rapides (sodas par exemple), qui ont toutes les chances d'être transformés directement en graisse sans nous caler. Si le pain n'est pas l'ennemi de votre poids, c'est certainement du côté du fromage ou autres qui l'accompagnent qu'il faut chercher l'erreur... Sans compter qu'il vaut mieux, en cas de fringale, avaler un morceau de pain plutôt qu'une barre chocolatée ou un biscuit riche en graisses cachées...

ROULÉ DE POULET CHAMPÊTRE



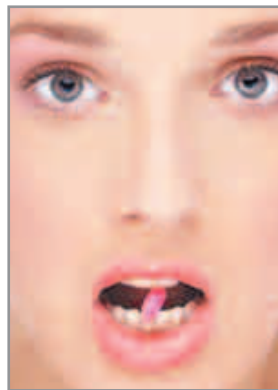
6 filets de poulet coupés fin,
1 boîte de champignons,
panure, 4 œufs, ail, persil

Etaler les filets de poulet sur une planche. Faire revenir les champignons, l'ail et le persil (5 minutes). Mettre le tout dans le

filet de poulet. Le rouler et l'attacher avec un cure-dent. Paner le tout. Passer à la poêle 15 minutes.

Avaler une pilule...

Plutôt que le verre d'eau



qui ne facilite pas toujours les choses... (contraste du solide et du liquide) mâchez un petit bout de pain ou quelque chose de solide ; on met la pilule dans la bouche et boire de l'eau.

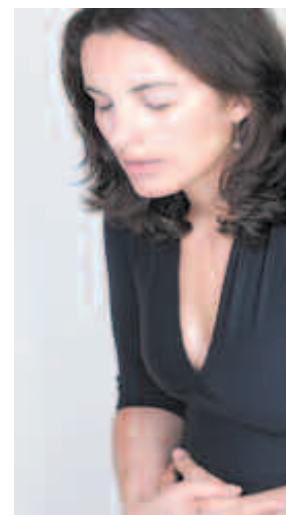
Contre les démangeoisons

Contre les démangeoisons, mettre dans l'eau du bain du bicarbonate de soude.

Embarras gastrique

Truc pour digestion difficile ou estomac barbouillé : éplucher 4 ou 5 gousses d'ail Les mettre dans une

casserole avec 1/2 litre d'eau, du sel et du poivre.



Porter à ébullition. Arrêter le feu et laisser infuser 10 minutes en couvrant. A boire tout au long de la journée (on peut ajouter un filet d'huile d'olive)

Arrêter les vomissements

Pour stopper les vomissements, en particulier chez un enfant en bas âge, il suffit de lui donner une petite cuillère de miel.

Eviter les bleus

Passez aussitôt sur la partie douloureuse un

morceau de savon de marseille en appuyant légèrement : cela empêche le bleu de se former.

Arrêter la gastro

Pour arrêter la gastro et bien se réhydrater, veuillez préparer cette petite potion magique à boire à volonté, fraîche ou glacée au début :

- 1/2 litre de jus de fruit,
- 1/2 litre d'eau minérale,
- 4 à 5 cuillères à café de miel (ou 7 à 8 morceaux



- de sucre),
- 1 pincée de sel,
- 1/3 de cuillère à café de bicarbonate de sodium.

Pouding au riz au four

- 500 ml de riz cuit
- 125 ml de sucre
- 2 gros œufs
- 125 ml de raisins secs
- 1 c. à thé de vanille
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à soupe de zeste de citron
- 250 ml de crème fraîche
- une toute petite pincée de sel

Garniture

- 4 c. à soupe (ou davantage) de noix de coco râpée
- 1 c. à thé de beurre

Dans un bol, faire blanchir les œufs et le sucre au fouet ; ajouter le riz, le sel, les raisins, la vanille, la muscade et le zeste de citron. Bien mélanger. Incorporer la crème.

Verser le pouding dans un moule beurré. Faire cuire 35 à 40 minutes au four. Faire griller la noix de coco au beurre. Verser le pouding dans des bols ou des coupes. Saupoudrer de noix de coco.

Trucs et astuces