

Fricassée d'agneau au yaourt



Agneau en morceaux, 1 gousse d'ail,
3 c. à s. d'huile, 1 branche de romarin,
125 g de yaourt, sel

Posez la viande dans la marmite avec la gousse d'ail, les aiguilles de romarin et une pincée de sel. Ajoutez l'huile et mélangez bien le tout. Enfournez à four chaud pour 15 minutes environ. Ajoutez le yaourt, remuez et laissez cuire encore 15 minutes en retournant les morceaux de gigot en cours de cuisson. Servez dans des assiettes très chaudes en recouvrant la viande de son fond de cuisson.

3 tisanes parfumées

Des infusions pour oublier les excès de gourmandise. Pour 4 tasses, à faire infuser 10 minutes dans un litre d'eau bouillante. Quatre épices : 1 bâton de cannelle + 3 clous de girofle + 2 cuillères à café de graines de carvi légèrement écrasées +



1 sachet de sucre vanillé.
Notes fraîches :
2 sachets de thé vert + 1 éclat de badiane + 1 branche de menthe + 3 cm de gingembre frais, pelé puis émincé. Servez avec des tranches de citron vert. Mélange des sages : 2 cuillères à soupe de romarin + 12 fleurs de camomille + 1 zeste d'orange. Sucrez avec du miel selon votre goût.

Prévention des infections urinaires : les grandes règles à respecter

○ Dès que l'envie d'uriner se présente, ne vous retenez pas, allez aux toilettes. De cette façon, l'urine ne stagne pas longtemps dans la vessie, ce qui pourrait favoriser la prolifération des germes et donc les infections urinaires.

○ Prenez votre temps. Installez-vous et laissez faire en douceur. Surtout ne forcez pas, au risque d'abîmer votre périnée.

○ Videz complètement votre vessie à chaque fois. Toute rétention d'urine favorise la multiplication des germes, lesquels peuvent provoquer une infection urinaire.

○ Ne pratiquez pas le «stop pipi», cet exercice n'est pas compatible avec une bonne vidange de la vessie.

○ Mesdames, allez uriner systématiquement après les rapports sexuels.

○ Quant aux serviettes hygiéniques, elles sont à réserver uniquement aux périodes de règles et à changer souvent, au risque de favoriser la présence d'humidité, la macération et donc le développement des germes.

○ Essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière afin de ne pas ramener de germes fécaux au niveau de la vulve.



Les légumineuses



Les légumineuses trouvent une place importante dans le quotidien. Riches en protéines et en fibres, elles apportent, en combinaison avec les céréales, les acides aminés essentiels que le corps ne sait pas fabriquer et que seuls viande et poissons fournissent. Pauvres en graisses, elles sont à mettre à l'honneur aussi souvent que possible. Le choix est là aussi, très varié : haricots blancs et rouges, flageolets, pois chiches, pois cassés, lentilles... Inspirez-vous pour les cuisiner.

Les croquants



400 g de sucre, 200 g d'amandes,
100 g de beurre, 6 g de levure chimique,
3 zestes de citron,
3 œufs

Mélangez les ingrédients dans une terrine. Ramollissez avec de l'eau ou du lait jusqu'à obtention d'une pâte souple, mais pas trop molle (style pâte à tarte). Faites 2 bandes d'environ 16 cm de large et 15 mm d'épaisseur. Dorez à l'œuf à l'aide d'un pinceau. Laissez reposer les bandes pendant 1/2 heure et préchauffez votre four à 180°. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes et découpez des croquants d'environ 1 cm de large dès la sortie du four. Laissez-les refroidir sur une grille.

Mal au ventre... Et si c'était le stress ?

Le stress aggrave les troubles digestifs, comme les brûlures d'estomac et les remontées acides, mais représente également un des principaux facteurs déclenchants. Si vous faites partie des personnes soumises à un stress chronique et que vous souffrez de troubles digestifs, vous devez remplir deux missions simultanément : réduire votre stress et rééquilibrer votre alimentation.



Le stress favorise les troubles digestifs

Le stress est une réaction de défense normale mais qui doit rester ponctuelle, car à la longue, il perturbe le fonctionnement de l'estomac et de l'intestin. C'est ainsi que le stress est un facteur aggravant du reflux gastro-œsophagien (brûlures d'estomac et remontées acides), de l'ulcère gastro-duodénal et du syndrome du côlon irritable. Pour diminuer les troubles digestifs, il est donc essentiel de lutter contre le stress et parallèlement d'améliorer son alimentation.