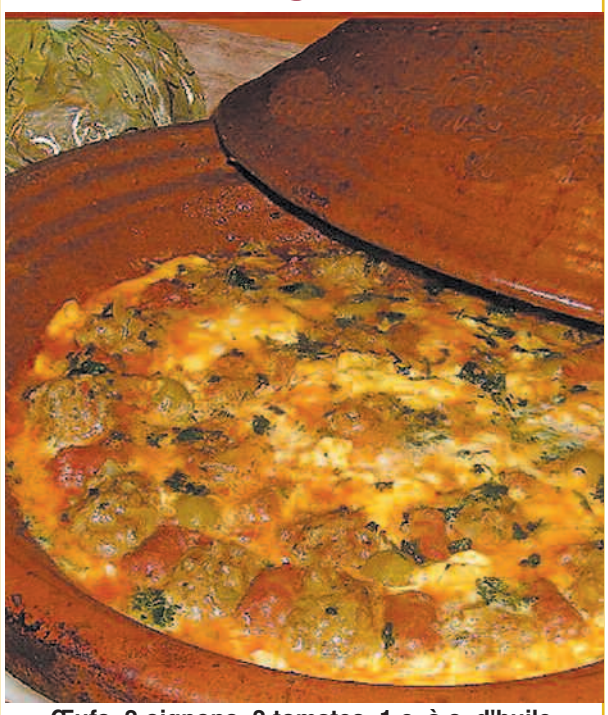
Tajine aux œufs et oignons



Œufs, 2 oignons, 2 tomates, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre

Éplucher et émincer finement les oignons.
Éplucher les tomates et coupez-les en fines rondelles.
Mettre dans une tajine une couche d'oignons, placer au-dessus les rondelles de tomates, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer, et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient dorés.
Casser les œufs sur les tomates et laisser mijoter 2 minutes, il faut que les blancs soient cuits et le jaune doit rester liquide. Servir aussitôt.

QUESTION

Si j'ai mouillé mon lit lorsque j'étais jeune, mon enfant possède un risque accru de le mouiller également ?

Vrai. Il existe une forte composante génétique à l'énurésie nocturne ; ainsi, si vous avez mouillé votre lit dans votre enfance, il y a un risque plus grand pour que votre enfant le mouille également. Alors que 15% des enfants de 5 ans sans antécédents familiaux mouillent leur lit, ce risque peut être de 85 % si les deux parents étaient énurétiques dans leur enfance.
Les enfants qui mouillent leur lit n'ont pas d'autre option que d'attendre que le problème passe avec le temps.

COMMENT SAVOIR SI UN GRAIN DE BEAUTÉ EST ANORMAL ?

Dans 80% des cas, le mélanome apparaît sur une peau normale et dans 20% des cas, à partir d'un grain de beauté déjà existant qui change d'aspect. Dans tous les cas, un grain de beauté qui apparaît ou qui évolue doit être montré à un dermatologue.

Photos : DR

Si un grain de beauté présente les aspects suivants, il doit être montré immédiatement à un dermatologue :
- Il change de couleur ou prend de multiples teintes.
- Il change de forme ou de texture.
- Sa bordure devient floue ou irrégulière.
- Il change de taille rapidement.
- Il saigne ou accroche facilement.
- Il est douloureux, il brûle ou il démange.

Les bons réflexes à adopter
- Prenez l'habitude de surveiller vos grains de beauté et observez particulièrement votre dos car c'est une partie du corps où ils sont nombreux mais peu visibles.
- N'oubliez pas que la plupart des mélanomes se développent à partir d'une peau normale et donc pas forcément à partir d'un grain de beauté déjà existant.
- Ayez le bon réflexe de consulter à temps un dermatologue s'il vous semble qu'une modification s'est produite récemment.
- Seul un diagnostic précoce permet un traitement adapté, c'est-à-dire le retrait du mélanome. Si le diagnostic se fait trop tardivement, il existe un risque de récidive. Par contre, s'il est dépisté au début, il y a une grande chance de guérison.

Tarte autrichienne au café

Pâte : 140 g de farine, 140 g de beurre fondu, 40 g de poudre d'amandes, 40 g de sucre
Garniture : 250 g de sucre glace, 1 c. à c. d'extrait de café, 4 blancs d'œufs

Préparez la pâte
Mélangez les ingrédients et faites une boule.
Etalez à la main la boule dans un moule à tarte beurré Laissez reposer la pâte au frigo au moins 1 heure. Faites dorer la pâte au four thermostat 6 - 7 (200°) pendant 15 mn.
Finalisez la tarte
Mélangez à la cuillère puis au batteur 1 blanc d'œuf non monté en neige avec le sucre glace et l'extrait de café. Ajoutez délicatement les 3 blancs d'œufs montés en neige. Versez le mélange sur le fond de pâte chaud. Faites cuire 30 mn thermostat 6 (170°).

Les bienfaits du miel et de la cannelle combinés sur le cœur

Manger régulièrement, le matin, un mélange de miel et de cannelle, sur du pain, permettrait d'avoir un meilleur souffle, de renforcer les battements du cœur, de revitaliser les artères et les veines…
Certes les bienfaits du miel sur la santé ne sont plus à prouver, c'est un allié fidèle pour le cœur. Mais le miel et la cannelle combinés seraient plus bénéfiques, car cela réduit le taux de cholestérol dans les artères et sauverait certains patients de crises cardiaques.
Et l'usage quotidien de ce mélange miraculeux renforcerait le système

immunitaire et protégerait le corps contre les bactéries et les attaques virales.
Donc n'hésitez pas de manger régulièrement, le matin, un mélange de miel et de cannelle sur du pain (mélanger pour faire une pâte comme si cela remplaçait la confiture).

Pommade pour douleurs musculaires

Quand vous vous massez avec une pommade pour une douleur quelconque, celle-ci s'évapore rapidement avec ses principes actifs ; pour éviter ce problème et rendre son action plus efficace, il suffit, après massage, d'envelopper la partie du corps massée (cheville, cuisse, poignet, genou....) avec du film transparent de cuisine ou un sachet plastique dont vous aurez découpé le fond ; entourez d'une bande pour bien maintenir le tout et gardez le «bandage» pendant plusieurs heures (12h voire plus).