

## Tarte tatin aux figues



300 g de farine, 150 g de beurre,  
150 g de sucre, caramel liquide, figues

Préparez la pâte, qui devra reposer au frais le temps de la seconde étape. Mixez 300 g de farine, 150 g de beurre et 150 g de sucre et rangez-la au frigo. Versez 2 cuillères à soupe de caramel liquide. Coupez les figues en deux. Recouvrez les fruits de pâte et rentrez-la avec un couteau à bout rond le long des parois du moule. Faites cuire pendant 45 minutes.

## Sauce à la moutarde

2 c. à s. d'estragon,  
180 g de fromage  
blanc maigre, 2 c.  
à s. de moutarde  
forte, sel, poivre.

Battre le fromage blanc jusqu'à ce qu'il soit bien onctueux. Ajouter peu à peu la moutarde, saler, poivrer et ajouter l'estragon haché. Pour accompagner : crudités, salade de volaille froide.



## Les cheveux blancs : pourquoi moi ?



**Certains s'en moquent, d'autres jouent de leur charme, d'autres encore ne les supportent pas et les colorent aussi rapidement qu'ils apparaissent.**

«Ils», ce sont les cheveux blancs qui arrivent tôt au tard sur les têtes des gens. Vivre avec ou vivre sans.

## Les asthmatiques peuvent-ils pratiquer une activité sportive ?

**Asthmatiques, pas de crise... d'angoisse : vous avez le droit (et presque le devoir) de pratiquer une activité sportive. Il suffit de connaître les quelques trucs et astuces pour ne pas vous retrouver à bout de souffle en trois minutes !**



Photos : DR

Voici les conseils d'un spécialiste.

Beaucoup de parents pensent : mon fils ou ma fille est asthmatique, je ne vais pas l'inscrire à des cours de gym pour éviter les crises. et non ! Il faut les encourager à se mettre au sport : c'est à cet âge-là qu'ils développent leurs capacités cardio-pulmonaires.

### Existe-t-il des activités contre-indiquées ?

Il existe une seule activité réellement contre-indiquée : la plongée sous-marine. Pour deux raisons : parce que, sous l'eau, il est impossible de prendre son traitement, et parce que les gaz dans les bouteilles contiennent de l'air frais et sec propice aux crises. On déconseille aussi souvent aux parents d'inscrire des enfants asthmatiques à des leçons d'équitation : ils risquent en effet d'être allergiques à la paille ou au crin de cheval. Mais s'ils veulent monter à cheval de temps en temps, pas d'inconvénient.

### Quelles sont les précautions à prendre ?

Il existe deux formes d'asthme : l'asthme déclenché par les allergènes, comme la poussière, la paille, le pollen... et celui produit par l'effort et donc le sport. Voici, pour ces personnes, une petite liste de précautions à prendre :

- prendre rendez-vous chez son médecin pour demander un traitement adapté.
- prendre son traitement préventif 10 à 15 minutes avant de commencer l'activité.
- toujours avoir son médicament dans son sac de sport, et le garder sur soi.
- sortir, à la moindre crise, son spray d'inhalation pour dilater les bronches.
- pratiquer un échauffement plus important qu'un sujet non asthmatique, pour adapter sa ventilation. On peut, par exemple, trotter à petit rythme pendant 5 à 10 minutes.
- s'hydrater plus que la normale : la déshydratation peut, en effet, favoriser les crises.
- éviter les sorties quand l'air est frais et sec, ou prévoir une écharpe. C'est le moment où les crises se manifestent principalement.
- éviter les séances de sport en période de «pathologie» : fièvre, bronchite...

## Boulettes de viande aux lentilles



300 g de viande hachée, 70 g de lentilles, 70 g de riz, 1 œuf, 2 c. à s. de concentré de tomates, 2 c. à s. de chapelure, 2 oignons, 400 g de tomates pelées et concassées (en conserve), sel, poivre, huile d'olive

Faites cuire le riz et les lentilles 15 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec les lentilles et le riz. Ajoutez l'œuf battu, le concentré de tomates et la chapelure. Salez et poivrez. Façonnez des boulettes de tailles égales avec ce mélange. Pelez et émincez finement les oignons. Faites-les fondre dans une poêle sur feu doux avec l'huile d'olive. Ajoutez les boulettes et faites-les rissoler en les retournant souvent. Quand elles sont dorées, rajoutez les tomates concassées et faites mijoter 5 à 10 min sur feu doux. Salez et poivrez si nécessaire.