

Bon à savoir

Régime sans gluten



Il concerne essentiellement les personnes atteintes d'une maladie cœliaque. Celle-ci est due à une intolérance au gluten qu'il va falloir éliminer de l'alimentation et ce n'est pas chose facile !

Lait et dérivés

Autorisés :

Lait de vache, lait en poudre,

yaourts, petits suisses, fromage blanc, tous les fromages sauf les fromages à tartiner telle la crème de gruyère.

Viandes, poissons, œufs

Autorisés : Toutes les viandes grillées, rôties, bouillies. Tous les poissons pochés, grillés, cuits au four.

Sont interdits : Viandes cuisinées, panées, en conserves, en sauces, poissons en conserve, en sauce, panés. Pâtes à base de poisson, quenelles, crustacés et mollusques en sauce, surgelés.

Œufs en sauce

Tous les petits pots homogénéisés portant la mention «sans gluten» permettent de faire ses choix sans risque.

Céréales

De même pour les céréales toutes prêtes pour enfants : il doit figurer sur la boîte la mention «sans gluten»

Sont interdits : Pain, biscottes, pain de mie, croissants, brioches, biscuits, gâteau pain d'épice, toast, pain de seigle, farine de blé, farine de sarrasin, orge, avoine. Semoule, vermicelle, pâtes, flocons

pour prévenir les refroidissements

1. Se laver les mains
2. Ne touchez pas votre nez...
3. Ne touchez pas votre visage...
4. Buvez beaucoup
5. Respirez de l'air frais
6. Faites de l'exercice régulièrement
7. Mangez des légumes
8. Mangez des yaourts
9. Ne fumez pas ou moins.
10. Relaxez-vous
11. Portez des habits chauds

d'avoine, raviolis, gnocchis, cannellonis, plats cuisinés à base de céréales, purée instantanée du commerce, chapelure.

Légumes secs

Autorisés : Tous y compris marrons mais pas en conserve ni cuisinés.

Légumes verts

Autorisés : Petits pots homogénéisés et légumes verts sauf en sauce et cuisinés.

Fruits

Autorisés : Jus de fruits frais, petits pots. Tous les fruits sauf les figues sèches.

Sucre et confiseries

Autorisés : Sucre, glucose, confiture faite à la maison, miel, Nescafé, biscuit sans gluten, pain sans gluten, sorbets, glaces faites à la maison.

Interdits : Caramel, chocolat, glace, toute la pâtisserie, guimauve, pâte de fruits, nougat, pâte d'amande, dragée, crème de marron du commerce, meringue du pâtissier, bonbons, entremet en sachet, desserts instantanés, cacao, confiserie, crème de commerce.

Matières grasses

Huile, beurre, crème fraîche, les margarines sont interdites

Divers

Autorisés : Gélatine, mayonnaise faite à la maison, poivre en grains

Interdits : Bière, capsules et gélules glutinisées, sauces blanches ou autres, sauces faites à la farine, mayonnaise en tube, potages en sachets, en boîtes, tomates et autres, levure chimique, épices, moutarde, poivre en poudre, poudre de curry.

Bon à savoir

Du magnésium contre les douleurs des règles et le syndrome prémenstruel



Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes d'origine

hormonale qui se manifestent typiquement quelques jours avant les règles. Ballonnement, tension des seins, douleur dans le bas-ventre, irritabilité, fatigue, tendance dépressive, etc., sont autant de désagréments qui altèrent la qualité de vie. Le magnésium contribuerait à atténuer le syndrome prémenstruel. Cet élément serait également efficace contre les douleurs de règles. Idéalement, le magnésium est à coupler avec la vitamine B6.

Strudel salé au bœuf



5 feuilles de pâte à filo, 300 g de viande de bœuf hachée, 2 oignons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 2 autres pour le strudel, 2 cuillères à soupe de chapelure, 1 pincée de paprika, 1 bouquet de persil plat, sel et poivre du moulin

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Faites chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive. Faites revenir les oignons émincés avec la viande hachée quelques minutes, sans coloration. Versez un peu d'eau pour déglacer, remuez bien à l'aide d'une cuillère, et laissez cuire 3 minutes. Salez, poivez, ajoutez le paprika.
3. Versez dans un saladier, puis ajoutez la chapelure et le persil ciselé. Laissez refroidir.
4. Disposez sur le plan de travail une feuille de filo dans sa longueur, badigeonnez très légèrement à l'aide d'un pinceau avec l'huile d'olive, déposez quelques feuilles de persil plat, et renouvelez l'opération pour les autres feuilles.
5. Placez la garniture refroidie au centre, sur le tiers gauche des feuilles en laissant une marge de deux doigts.
6. Rabattez cette marge sur la garniture. Rabattez la partie droite sur la partie gauche après avoir huilé la pâte à filo.
7. Faites cuire au four chauffé à 180°, pendant environ 15 minutes. Dès que le strudel a pris une belle couleur dorée, sortez-le du four et coupez-le.

Buvez

Ce n'est pas seulement ce que vous buvez qui compte, mais d'absorber suffisamment de liquides en général. Même une faible réduction peut affecter la performance mentale. Rappelez-vous que lorsque vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté(e), donc soyez certain(e) de boire en quantité suffisante.

Cake oriental aux dattes



- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 10 cl d'huile
- 10 cl de lait chaud
- 400 g de dattes
- eau de fleur d'oranger
- 1 sachet de levure chimique

Dénoyer et couper les dattes en morceaux.

Tamiser la farine avec la levure. Y ajouter le sucre et les œufs en mélangeant bien, incorporer l'huile et le lait. Ajouter enfin les dattes et 1 à 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Verser le tout dans un moule à cake beurré et tapissé de papier sulfurisé.

Faire cuire au four à 180°C (thermostat 6) pendant 45 à 50 minutes.

Couvrir de papier aluminium si le dessus du cake colore trop.

Servir tiède ou froid, avec un thé à la menthe.