

Beignets



220 g de farine tamisée, 60 g de maïzena, 80 g de beurre mou, 3 œufs, 2 sachets de sucre vanillé, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 1 zeste de citron râpé, 1 c. à s. de sucre glace, huile de friture

Dans un grand saladier, mélangez la farine, la maïzena, la levure, le sel et le sucre vanillé.

Cassez les œufs puis battez-les légèrement en omelette. Incorporez-les dans le saladier avec le zeste et le beurre mou.

Travaillez la pâte pour avoir un mélange homogène. Enveloppez-la dans un linge et laissez-la reposer 1 heure au frigo. Etalez la pâte au rouleau sur 5 mm d'épaisseur et découpez-y des formes diverses avec les emporte-pièce. Chauffez l'huile dans la friteuse (à 170° C - th : 6) puis plongez les beignets.

Retournez-les plusieurs fois à l'écumoire pour bien les faire dorer. Egouttez-les sur papier absorbant, saupoudrez de sucre glace. Dégustez-les chauds, tièdes ou froids.

On peut transpirer et avoir froid

C'est généralement quand la sueur est due à un stress psychique, à savoir une peur, une nervosité, une émotion, que l'on peut transpirer tout en ayant la sensation d'avoir froid ! Les glandes sudoripares réagissent alors à une montée d'adrénaline. L'adrénaline est une hormone qui met le corps en situation de grande réactivité, afin de surmonter une situation extrême. Le processus de thermorégulation du corps se trouve donc accéléré et le corps transpire sans avoir fait l'effort physique préalable à une augmentation de la température corporelle.



Beauté

Maquillage : les tricheries de taille

Quelques astuces pour paraître 5 kilos de moins

Les résultats du régime et de la gym ne sont pas visibles tout de suite ? Pour avoir l'air plus mince en un coup de baguette magique, adoptez vite Ces recettes trompe-l'œil !

▲ **Les sourcils arrondis élargissent le visage.** Préférez une forme de dessin en accent circonflexe, ça remonte les traits d'un seul coup.

▲ **Un teint lumineux ne veut pas dire nacré.** Les pigments irisés ont tendance à ajouter du volume au visage : choisissez la version mate de vos produits préférés.



tempes pour affiner.

▲ **L'ombre à paupières** appliquée en halo écarquille le regard alors qu'un fard posé en V vous fait l'œil en amande.

▲ **Le blush** posé en pastille sur les joues ou les pommettes donne un air trop «poupée». Mieux vaut le poser vers les

Poulet grillé à la menthe

1 poulet de 1,2 kg, 5 gousses d'ail, 1 bouquet de menthe, 2 c. à s. d'herbes de Provence, 6 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de mélange 4 épices, sel fin et gros sel



Découpez le poulet en morceaux, séparez les cuisses, les ailes, les blancs et jetez la carcasse. Posez les morceaux dans un plat à four. Badigeonnez-les d'huile d'olive sur toutes les faces. Parsemez-les d'herbes de Provence et de mélange 4 épices, salez.

Mettez le plat au four sous le gril pendant environ 30 minutes. Retournez-les morceaux à mi-cuisson. Pendant ce temps, lavez la menthe puis essuyez-la avec du papier absorbant. Effeuiliez et hachez-la finement. Pelez les gousses d'ail et retirez les germes. Pilez l'ail et la menthe avec une pincée de gros sel jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez ce mélange dans un bol et ajoutez progressivement 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez. Quand le poulet est cuit, servez-le chaud avec 1 cuillère à soupe de sauce à la menthe par personne.

Santé

Qu'est-ce que la spasmophilie ?

La spasmophilie est un ensemble de signes associant des spasmes et une hyperexcitabilité musculaire. Elle est souvent familiale et touche plus volontiers les femmes que les hommes. Comment se manifeste la spasmophilie ?

❑ Les symptômes spasmodiques :

Crampes, fourmillements dans les jambes, les bras, les mains et le visage ; «boule» dans la gorge, gorge serrée, troubles de déglutition ; brûlures, crampes et nœuds à l'estomac, aérophagie ; les spasmes intestinaux, colites et ballonnements ; les contractions de l'utérus, les douleurs prémenstruelles importantes ; les tensions des mâchoires ; les douleurs musculaires et articulaires.



Photos : DR

❑ **Les symptômes divers : Les troubles de la vision et de l'ouïe :** Mouches devant les yeux, paupières qui tremblent, sifflements et bourdonnements d'oreille ; l'asthénie, c'est-à-dire la

fatigue principalement le matin à cause d'un sommeil non réparateur ; la tachycardie (accélération du rythme cardiaque), les extrasystoles (contractions prématurées du cœur causant parfois une légère douleur), l'éréthisme cardiaque (hyperexcitation

du cœur) ; l'oppression respiratoire ; la perte de la libido ; les troubles du sommeil ;

❑ **Les symptômes anxio-dépressifs :** Irritabilité, anxiété, phobies, déprime, apathie.

❑ La spasmophilie se traite-t-elle ?

Le plus souvent, aucun traitement n'est nécessaire. Une alimentation équilibrée ainsi que la pratique d'un sport sont le plus souvent bénéfiques.

Une supplémentation en magnésium ou en calcium, en quantité raisonnable, peut améliorer certains symptômes.

Les anxiolytiques peuvent soulager l'anxiété mais ne doivent pas être pris de façon prolongée. Il vaut mieux si elle est importante préférer une prise en charge psychothérapique.

Trucs et astuces

SEL : Si le sel prend l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient.

On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage hermétique.

Trop salé ! votre plat est trop salé ? Placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle attirera le sel. Recommencez l'opération deux à trois fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois. Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel. A retirer avant de servir.

Question



Tout ce qui est mangé le matin est vite digéré

Faux. La vitesse de digestion de votre petit-déjeuner va dépendre de sa composition, en particulier de la qualité des glucides ingérés : pain, biscottes, céréales, biscuits... Bien choisir votre aliment céréalier est déterminant. Ceux d'index glycémique bas (certains biscuits, pains riches en graines de céréales) entraînent une élévation modérée (faible et régulière) de la

glycémie. La vitesse de diffusion du glucose dans l'organisme sera donc progressive et répartie dans le temps, vous procurant une énergie qui dure. Inversement, un aliment d'index élevé (pain blanc, certaines céréales du petit-déjeuner) conduit à une hausse importante et rapide de la glycémie. Ce carburant vous servira donc peu de temps et pourra être suivi d'un coup de pompe et d'une nouvelle sensation de faim. Il est vivement recommandé de consommer des aliments d'index bas ou modéré pour éviter le petit creux de 11h et se sentir en forme toute la matinée.