

Filet mignon au poivre



4 tournedos, 3 c. à s. de poivre noir concassé, 1 c. à s. d'huile d'olive, 4 c. à s. d'eau, 1 c. à s. de moutarde, 4 c. à s. de crème

Incrustez le poivre concassé dans la viande. Dans une poêle, chauffez le beurre et faites saisir les tournedos environ 6-8 minutes (selon les goûts). Arrosez-les avec de l'eau. Hors du feu, versez la crème dans la poêle, ajoutez la moutarde et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Servez immédiatement.

Blessures

Cicatriser vite et mieux



De sages précautions

En cas de contusion, placez des glaçons dans un linge et posez-le sur la blessure, afin de limiter la formation d'un hématome. Ne mettez pas la glace en contact avec la plaie car elle abîmerait les tissus en les brûlant. La prise d'un antalgique permet de limiter la douleur d'une vilaine écorchure ou d'une brûlure : le paracétamol fait très bien l'affaire en l'absence de contre-indications (insuffisance hépatocellulaire ou accidents allergiques antérieurs au paracétamol). La dose est adaptée au poids du blessé : 15 mg/kg/prise, et 4 prises maximum par jour. Evitez l'aspirine qui fluidifie le sang et favorise l'hémorragie.

Toute cicatrice doit être protégée du soleil pendant un an avec un écran total, surtout en cas de cicatrices sur le visage, car la peau fraîchement cicatrisée (même lorsque la croûte est tombée depuis plusieurs mois) ne se colore pas de la même façon que les zones voisines, ce qui laisse des traces. Vous pouvez masser les cicatrices sensibles pour assouplir la peau. Au préalable, appliquez de préférence une crème de type vaseline, ce qui facilitera le massage.

Une coupure, une morsure ou une plaie, même minimes, peuvent être à l'origine du tétanos.

En cas de doute, consultez vite le médecin. Un rappel antitétanique, ou une injection d'immunoglobulines si vous n'avez jamais été vacciné peut être indispensable. La vaccination reste la meilleure prévention.

Trucs et astuces

Tiroir

Un tiroir récalcitrant ? Frottez-en la rainure avec une bougie et votre tiroir glissera comme du velours.



Tissus

Coton. Mettez-le 12 heures à tremper dans de l'eau froide légèrement salée pour éviter que le tissu ne rétrécisse au lavage. Un peu

de vinaigre dans la dernière eau de rinçage adoucit le linge.



Calculs urinaires

Ne les laissez pas se former !



Photos : D.R.

De quoi sont composés ces calculs ?

La grande majorité — plus de 80 % — sont constitués principalement de calcium (pas forcément à cause de sa consommation). D'autres sont composés de cristaux d'acide urique (acidité des urines). Enfin, certains, mais très rares, peuvent être constitués de phosphates et ils sont alors favorisés par des infections urinaires.

Combien d'eau faut-il boire pour éviter d'avoir des calculs ou une récurrence ?

En l'absence d'antécédent, boire plus d'un litre et demi d'eau par jour (jusqu'à deux litres par fortes chaleurs) est une bonne prévention. Pour les personnes ayant déjà eu des calculs urinaires, le risque de récurrence est de plus de 80 %. Pour s'épargner de

nouveaux ennuis, il faut alors boire — au minimum — deux litres d'eau par jour (encore plus quand il fait chaud), en répartissant la consommation sur la journée, et avec deux grands verres au coucher. Aucune eau, même celles dites diurétiques, ne paraît plus efficace qu'une autre et on peut utiliser celle du robinet. Ce qui compte, c'est de boire suffisamment.

Bon à savoir

Bien nourrir ses artères

Infarctus et accidents vasculaires cérébraux sont les principales causes de mortalité. Pourtant, une étude de l'Institut américain de la santé montre qu'on pourrait les prévenir avec une alimentation antihypertension artérielle. Et ce, en moins de deux semaines, en mangeant beaucoup de fruits, de légumes et de produits laitiers écrémés, et très peu de graisses saturées (qui figent au froid) et de cholestérol (présent en grandes quantités dans les œufs et les fromages). Les huiles d'olive, riches en vitamine E et acides gras mono-insaturés, sont des sources de graisses plus intéressantes. Inutile de supprimer totalement le sel (on peut en manger jusqu'à 6 g).



Question

Que boire en cas d'insomnie ?

Les boissons comme le café ou tout soda sont à proscrire à partir de 17 heures. Verveine, tilleul et camomille ont des propriétés sédatives. Si vraiment vous ne trouvez pas le sommeil, un bol de lait chaud avec du miel devrait vous aider favorablement. Sachez que la pomme favorise l'endormissement. Si vous souffrez d'insomnie avec des réveils successifs, faites une petite cure de pommes.



Scones au miel

240 g de farine, 20 g de levure chimique, 4 c. à s. de margarine, 2 c. à c. à soupe de miel liquide, 20 cl de lait écrémé, 2 c. à c. de graines de sésame



Préchauffez le four th.7 (230°C). Mélangez la farine et la levure. Amalgamez la margarine puis le miel. Ajoutez le lait. La pâte doit être molle. Mettez la pâte sur une surface légèrement farinée et roulez-la jusqu'à ce qu'elle fasse 1 cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce, détachez des cercles de 5 cm de diamètre. Disposez-les sur une plaque au four recouverte d'une feuille de cuisson. Badigeonnez les scones d'un peu de lait et parsemez-les de graines de sésame. Faites cuire au four pendant 10 minutes. Servez tiède.