Beignets de bananes

4 jolies bananes, 2 cuillerées à soupe de sucre, vanille en poudre, cannelle en poudre, eau de fleur d'oranger, 100 g de farine, 2 œufs, 1/3 de litre de lait, huile

Dans une jatte, mélanger 1 bonne cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger, le sucre, 1 pincée de vanille, 1 de cannelle et ajouter les bananes pelées et coupées en tronçons d'environ 5 cm. Les bouger de temps en temps et les laisser mariner pendant 1 heure. Préparer la pâte à frire avec la farine, 1 pincée de sel, 2 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1 d'eau de fleur d'oranger et le lait. Laisser reposer 1 heure. Incorporer les blancs battus en neige. Plonger les morceaux de bananes dans la pâte, puis dans la friture bien chaude. Egoutter, sucrer, servir.

La vitamine C bonne pour la tension

Des données ont été mises en évidence que les taux circulant de vitamine C plasmatique sont inversement associés à la pression sanguine : si le taux de vitamine C augmente, la tension baisse et vice-versa.
Ajoutons que des concentrations élevées en vitamine C dans le sang sont un indicateur de la consommation de fruits et légumes. Plus l'alimentation est riche en fruits et légumes, plus le taux sera élevé. En d'autres mots, il est toujours possible de corriger son alimentation pour diminuer sa tension artérielle. Si le sel est l'un des ingrédients souvent ciblés, les apports en fruits et légumes constituent aussi un élément régulateur important.

TROP DE POIDS RÉDUIT LA FERTILITÉ DES HOMMES

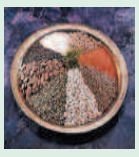
C'était connu pour les femmes, cela se confirme chez les hommes. L'excès de poids réduit la quantité de spermatozoïdes présents dans le sperme. Mais bonne nouvelle, ce phénomène est réversible. On améliore la fertilité en perdant du poids.
A savoir que la fertilité des couples est encore améliorée en arrêtant le tabagisme

Trucs et astuces

- Pour bien digérer l'ail, il suffit de lui enlever son germe.

- Pour mieux digérer le chou
- fleur, il suffit de le cuire dans deux eaux et de bien écraser à la fourchette avant de le manger.

- Les aliments constipants : le riz, la carotte, la banane, le thé très infusé
- Les aliments qui «régulent» le transit : le coing, les pruneaux



- Les légumes secs sont souvent difficiles à digérer. Pour contrer ce phénomène, il suffit de bien les faire tremper avant de les cuire.

Bien mastiquer permet de manger moins

Vrai. Souvent, nous avalons tellement vite nos aliments que nous terminons notre assiette avant que le signal de satiété ait eu le temps de se rendre au cerveau. Il en résulte que nous avons peut-être mangé trop sans nous en rendre compte.

Beauté

Prendre soin de ma peau

Photos : DR

Je me démaquille deux fois par jour
Une belle peau est une peau nette. Inutile de trouver des excuses ; même fatiguée, éreintée, vous ne pouvez pas y échapper. Vous devez absolument appliquer une lotion démaquillante au réveil pour enlever les dépôts de gras qui s'accumulent pendant la nuit. Le soir, un démaquillage en trois étapes (savon doux, lait et lotion tonique) s'impose. Jour après jour, votre peau gagnera en éclat et en vitalité

J'utilise une crème hydratante tous les jours
Après 18 ans, le renouvellement cellulaire commence à diminuer : c'est déjà le moment pour vous d'hydrater votre peau. Buvez beaucoup au cours de la journée et utilisez une crème de soin tous les matins (le soir aussi c'est encore mieux). Appliquez la crème sur une peau propre et sèche et massez. Une crème se choisit : son intensité doit correspondre à votre type de peau (évitez les anti-rides si vous avez moins de trente ans). La crème idéale répond à ces trois critères :
Elle ne vous brûle pas (toute démangeaison est le signe d'une petite réaction allergique)
Elle n'est pas comédogène (la présence de corps gras favorise l'acné),
-Elle donne à votre peau éclat elle vitalité.

Je suis zen !
Le stress est l'ennemi absolu de la beauté
Adoptez le mot de l'année : la relativité ! Hiérarchisez les sujets qui vous perturbent et définissez-vous un programme «sérénité» : trois fois par jour, faites une pause «respiration» profonde pour oublier le stress (inspirez par le nez en gonflant le ventre et retenez l'air pendant quelques secondes puis soufflez).

Je dors bien et beaucoup
Le sommeil est un élixir de beauté irremplaçable. Votre vie active vous empêche d'avoir de vraies nuits réparatrices, rien n'est perdu. Dites-vous que c'est la phase de sommeil profond qui permet de récupérer. Cependant, même si vous avez des obligations, couchez-vous avant minuit (la phase de sommeil réparatrice est plus importante en début de nuit) et dès que vous pouvez, offrez-vous une bonne nuit de sommeil pour récupérer. Allez vous coucher dès que vous sentez les premiers signes de fatigue (bâillements, frottement des yeux…) et profitez du week-end pour faire une sieste de 20 minutes (le temps d'une phase de sommeil paradoxal) ou de 1h 30 (la durée d'un cycle complet).

Gratin de pommes de terre et petits pois à la crème

3 grosses pommes de terre
150 g de petits pois
un pot de crème épaisse
1 oignon
Poivre, sel, noix de muscade, piment.

Préparation :
Coupez les pommes de terre et l'oignon en fines lamelles. A part, faites revenir dans une poêle la crème avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Puis dans un plat qui va au four, mettez les pommes de terre avec la moitié des oignons puis ajoutez la crème que vous aurez mélangée avec le reste des oignons et enfin les petits pois. Terminez avec une légère couche de crème pour l'esthétique, et pour finir, du fromage râpé.
Faites cuire au four.