

Boulettes de viande aux lentilles

300 g de viande
hachée
70 g de lentilles
70 g de riz
1 œuf
2 cuillères à
soupe de
concentré de
tomates
2 cuillères à soupe de chapelure
2 oignons
400 g de tomates pelées et concassées (en
conserves)
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.

Santé

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui provoque des lésions au cerveau. Les symptômes comprennent les pertes de mémoire, la difficulté à accomplir des tâches de la vie quotidienne, de même que des changements d'humeur et de comportement. Les personnes peuvent penser, à tort, que ces symptômes font partie du processus normal du vieillissement. Il est donc important de consulter un médecin dès l'apparition d'un ou de plusieurs de ces symptômes, car ils

pourraient être causés par d'autres maladies comme la dépression, l'incompatibilité de médicaments ou une infection.

Afin de vous aider à reconnaître les signes précurseurs de la maladie, voici la liste des symptômes :

- Perte de mémoire qui nuit aux activités quotidiennes;
- Difficultés à exécuter les tâches familiales
- Problèmes de langage.
- Désorientation dans l'espace et dans le temps.
- Jugement amoindri.
- Difficultés face aux notions abstraites.
- Objets égarés.
- Changements d'humeur ou de



Photos : DR

- comportement.
- Changements dans la personnalité.
- Perte d'intérêt.
- Changements dans la personnalité.

Trucs et astuces

La chasse aux impuretés



Pour faire sortir les impuretés de la peau, on peut faire chauffer de l'eau dans

laquelle on infuse du thym et de la menthe frais. Une fois l'eau en ébullition, on laisse refroidir un peu.

Puis on se fabrique une étuve à l'aide d'un linge que l'on place autour de sa tête et au-dessus de la casserole, afin que la vapeur vienne sur le visage. C'est très chaud, mais il faut remettre régulièrement son visage au-dessus de la casserole pour qu'il sue et que le vieux sébum s'évapore, ainsi il ne se transformera pas plus tard en points noirs. Ensuite, il faut hydrater le visage après

l'avoir essuyé (on peut le faire avec beaucoup d'huiles naturelles, à condition de les mélanger à de l'eau et de se masser le visage avec). Cette opération de purification peut se faire une fois par semaine.

Masque

Pour confectionner un masque de beauté, plusieurs ingrédients naturels sont bénéfiques pour la peau, comme un

œuf, du miel, un yaourt ou du lait en poudre, le concombre, l'amande en poudre, les fraises... On peut donc mixer un morceau de concombre par



exemple, le mélanger à un œuf, un yaourt, du miel et un peu d'amande en poudre, laisser reposer pour s'en

badigeonner la figure ensuite. Le mieux est de protéger les yeux et de se reposer un quart d'heure avec cette mixture sur la figure avant de rincer. L'inconvénient est la texture de la mixture peu pratique, mais c'est très agréable.

Les dents

Il paraît que le citron lave les dents et donne bonne haleine (la plante imbattable en matière de bonne haleine



restant le persil, censé de surcroît aider la digestion). Pour avoir les dents blanches, passer

régulièrement sa langue sur ses dents lorsque personne ne vous voit est un procédé qui est efficace (en plus des brossages journaliers).

Vêtements couleurs : les règles de base



La couleur ce n'est pas une mince affaire, une couleur qui ne va pas et c'est toute votre tenue qui est à refaire. Quelques règles d'or à respecter pour un ensemble sans fausses notes :

- Equilibrer la silhouette grâce aux couleurs. On part généralement d'une couleur dominante que les autres accompagneront et illumineront.

- Eviter de porter plus de trois couleurs différentes afin d'éviter un effet clown et «brouillon». Trop de couleurs tuent la couleur !

- L'ajout d'une couleur complémentaire permet de tempérer une couleur.

- Le noir et le blanc ne sont pas considérés

comme des couleurs, ils sont très peu présents dans la nature à l'état pur. On peut donc facilement les associer avec n'importe quelle couleur.

- Le gris, très neutre, s'accorde aussi avec beaucoup de couleurs.
- Privilégier toujours les couleurs plus sombres pour le bas, les couleurs claires ayant tendance à grossir. Jean, jupe, short, sarouel tout plein de modèles sont à votre disposition. Le tout c'est de choisir une couleur dans les tons bruts ou noirs, des talons hauts et le top c'est à vous de voir !
- Les couleurs plus vives, plus claires, voire flashy, sont idéales pour le haut. Elles éclairent la tenue et le visage.

Les accessoires et les chaussures peuvent aussi être en couleur. Eh oui, on ne cessera pas de vous le dire, si vous êtes habillée tout en noir, lâchez-vous complètement sur vos accessoires.

Cupcakes au citron meringués

Pour les cupcakes

2 œufs
200 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
100 ml de lait
300 g de farine
1 sachet de levure
100 ml d'huile
60 ml de jus de citron
Zestes de citron

Pour la meringue

2 blancs d'œufs
50 g de sucre glace
1 c. à café de zeste de citron râpé



Préchauffez le four th.6 (180°C). Mélangez en incorporant au fur et à mesure les œufs, le sucre, le sucre vanillé, le lait, la farine, la levure, l'huile, le jus de citron et le zeste.

Beurrez vos moules à cupcakes et versez-y la pâte (ou versez directement dans vos caissettes à cupcakes). Enfouissez pendant 15 min puis laissez refroidir.

Pour la meringue

Montez les blancs en neige très ferme en ajoutant au fur et à mesure le sucre glace. Incorporez délicatement le zeste de citron.

Répartissez ensuite la meringue sur vos cupcakes refroidis à la poche à douille, faites dorer quelques minutes au four. Vous pouvez décorer d'un bonbon au miel ou au citron.