

Croquettes de viande



300 g de veau ou blanc de dinde, 125 g de poulet, 50 g de champignons, 100 g de mie de pain, 2 œufs, 50 g de chapelure, 2 c. à s. de béchamel, (30 g de beurre, 30 g de farine, 1 verre de lait).

Couper en dés, très finement, la viande, y mêler les champignons et le poulet haché, le pain de mie puis lier le tout avec la béchamel et les jaunes d'œufs. Diviser et rouler en forme de bouchons de liège, les paner à l'œuf et à la chapelure et les faire frire 5 min avant de servir. Dresser sur assiette accompagnée de tomates par exemple.

Brûlures d'estomac : et s'il suffisait de maigrir ?



Photos : DR

Les brûlures d'estomac, qui concernent nombre d'entre nous, seraient fortement liées à notre poids, donnant l'avantage aux plus minces. En effet, plus le poids augmente, plus le risque de souffrir de brûlures d'estomac s'accroît et plus les symptômes sont fréquents.

Brûlures d'estomac et reflux gastro-œsophagien

Les brûlures d'estomac ou remontées acides de l'estomac vers l'œsophage, également dénommées reflux gastro-

œsophagien (RGO), touchent une grande partie de la population et peuvent provoquer une gêne quotidienne très importante. On estime également que les symptômes du RGO se manifestent au moins une fois par semaine chez 20 à 30% des adultes. Attention, car de telles régurgitations peuvent entraîner une inflammation de l'œsophage. Le plus souvent, les reflux acides sont dus à une hernie hiatale, une partie de l'estomac passant dans le

thorax à travers le diaphragme. Les cas les plus graves relèvent de la chirurgie, sinon il existe des traitements médicamenteux et des consignes d'hygiène de vie : éviter les repas copieux, le café et les boissons effervescentes, arrêter le tabac et surélever sa tête de lit, respecter un délai de 3 heures entre le dîner et le moment du coucher, etc.

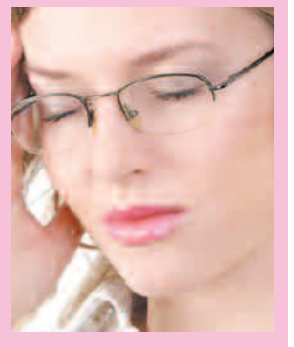
La fréquence des brûlures d'estomac augmente avec le poids

La réduction pondérale

Migraines à répétition

Si vous avez souvent des migraines, voici quelques dispositions utiles sans avoir à prendre de médicaments

- 1- Ne restez pas dans un lieu confiné, ouvrez la fenêtre ou sortez prendre l'air
- 2- Faites une petite sieste
- 3- Si vous n'avez pas le temps pour la sieste, fermez les yeux quelques secondes et respirez lentement
- 4- Evitez les repas trop lourds avant de dormir
- 5- Trouvez quelqu'un pour vous masser les tempes ou les épaules.



fait également partie des consignes susceptibles d'atténuer les brûlures d'estomac. Une nouvelle étude confirme le lien entre la survenue des symptômes du RGO et le poids, suggérant que toute perte de poids est bénéfique pour atténuer les remontées acides.



Soleil

Ce qu'il faut savoir. En règle générale, soyez prudents avec le soleil. L'exposition doit être progressive, évitez de vous exposer entre 11h et 14h. Appliquez un produit solaire à l'indice élevé. Interrogez votre médecin ou dermatologue sur les risques photosensibilisants des traitements en cours. Rappelez-vous que certaines maladies ne guérissent pas au soleil, au contraire, s'aggravent (acné rosacé, herpès, vitiligo).

Trucs et astuces

Éliminer l'odeur pendant la cuisson du navet



Pour éliminer les odeurs persistantes pendant la cuisson des navets, chou-fleur ou brocolis, il suffit d'imbiber un chiffon de vinaigre de cidre et de le déposer sur le couvercle de la casserole.

Empêcher les extrémités d'un fromage de durcir



Pour empêcher les extrémités d'un fromage de durcir, il suffit d'y appliquer une mince couche de beurre avant de le mettre au réfrigérateur.

Éliminer l'odeur des plats en plastique

Pour nettoyer les plats en plastique qui conservent toujours l'odeur de la nourriture malgré les nettoyages, il suffit de leur retirer le couvercle puis de les mettre au réfrigérateur pendant une demi-heure.

Empêcher le lait de déborder dans une casserole

Pour empêcher du lait de déborder en le chauffant, déposez une tasse à café retournée au fond de la casserole.



Régime

Sauter un repas est le meilleur moyen de grossir. Au lieu de brûler son «carburant», les aliments, l'organisme, privé de nourriture, stocke les graisses autour des hanches et des cuisses, évidemment. Mieux vaut prendre quelque chose que ne pas manger du tout.



Truffes au chocolat noir

250 g de chocolat noir, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 1 paquet de sucre vanillé, 125 g de sucre glace, environ 50 g de cacao



Casser le chocolat en petits morceaux dans un plat résistant à la chaleur. Le faire fondre au bain-marie. Ajouter progressivement le beurre coupé en petits dés. Mélanger. Quand le beurre a bien fondu dans le chocolat, retirer le plat du feu, y ajouter les jaunes d'œuf, le sucre vanillé et le sucre glace. Bien mélanger le tout. Mettre la pâte au frigo pendant au moins une heure afin qu'elle se solidifie. Ensuite, former des boulettes de pâte à la main, les rouler dans le cacao (ou éventuellement dans de la noix de coco râpée) puis les disposer sur un plat.