

## Boulettes à l'espagnole



2 c. à soupe d'huile, 1 oignon haché  
2 gousses d'ail écrasées, 1 c. à thé de paprika  
1 3/4 tasse de tomates finement hachées,  
3 c. à s. de vinaigre

### Boulettes

300 g de viande hachée, 1 oignon haché  
finement, 12 à 15 petites olives, persil haché, 2  
tranches de mie de pain émiettées, 1 c. à thé de  
paprika, sel et poivre, 1 œuf légèrement battu, 3  
c. à soupe d'huile, un peu de persil pour garnir

Pour la sauce, faire revenir l'ail et l'oignon 5 minutes.  
Ajouter le paprika, incorporer les tomates. Porter à  
ébullition et mijoter 10 à 15 minutes jusqu'à  
épaississement. Pour les boulettes, mélanger les 7  
premiers ingrédients, ajouter l'œuf et lier les  
ingrédients. Faire des boulettes et faire revenir.  
Servir les boulettes avec la sauce sur un lit de riz.

## Le fromage peut favoriser la constipation

### C'est faux

Certaines personnes souffrant de constipation se privent à tort de fromage. Résultat : leur constipation n'est pas corrigée et la suppression du fromage, source essentielle en calcium, augmente le risque de carence calcique. En cas de constipation, il est surtout recommandé d'avoir une activité physique régulière - la marche par exemple. Boire beaucoup - ce qui n'est pas toujours facile pour les personnes âgées - consommer, davantage de fibres sous forme de fruits crus ou secs, pruneaux, ou de pain complet.



## Cheveux, soins, minceur... les bienfaits du citron en été

*En soin cheveux, en cure minceur, pour tonifier la peau... le citron contribue à nous rendre plus belle. Il est reconnu pour ses vertus minceur, mais au-delà, le citron est un aliment magique dans bien d'autres domaines.*

■ Le citron est très prisé en été pour ses qualités rafraichissantes et ses vertus minceur, mais le citron va devenir notre meilleur allié cet été pour bien d'autres raisons. Voici quelques astuces pour bien l'utiliser.

■ **Le citron pour tonifier et nettoyer la peau** : Il est idéal en soin visage pour les peaux un peu grasses. Il a des qualités vivifiantes et stimulantes qui aident la peau à retrouver son pH naturel.

• **Mode d'emploi** : Réalisez un gommage avec les zestes de citron. Il faut laisser sécher les zestes quelques jours avant de les appliquer sur la peau humide. Frottez délicatement le visage et rincez. Attention à ne pas en abuser (une fois par semaine semble suffisant) au risque d'irriter ou de dessécher la peau en cas de surdose.

■ **Le citron pour éclaircir**



Photos : DR

**les cheveux** : Une chevelure de surfeuse, on en rêve toutes ! Pour celles qui cherchent à se faire de jolis reflets dorés dans les cheveux, sans avoir à passer par la case coiffeur, le citron sera peut être la solution.

• **Mode d'emploi** : Après votre shampoing habituel versez l'équivalent du jus de deux ou trois citrons, dilué dans un peu d'eau, sur vos cheveux. Coiffez-les comme d'habitude. Le citron a la capacité de faire briller vos cheveux dans un premier temps. Il peut également

éclaircir les bases naturelles, si les cheveux sont ensuite exposés au soleil. L'association citron + soleil va donner de jolis reflets naturels à vos cheveux. Les effets du citron peuvent également être activés avec des sources de chaleur comme le sèche cheveux ou le fer à lisser.

■ **Le citron, un allié minceur** : Il a des qualités détox qui en font un bon atout régime. Ce fruit va notamment agir sur notre digestion, cette dernière est souvent une des raisons qui nous empêchent de maigrir comme on le voudrait. Le citron stimule notre transit intestinal. Ce fruit est également décrit comme un brûleur de graisse dans la mesure où il a la capacité d'emprisonner une partie des graisses sans qu'elles aillent dans le sang.

• **Mode d'emploi** : On consomme du citron dès le réveil, à ce moment de la journée. Comme on est encore à jeun, le citron va agir directement sur le foie. Ensuite dans la journée, on n'hésite pas à assaisonner de quelques gouttes de citron nos salades de fruits, nos viandes...

## Trucs et astuces

### Œufs

Ne mettez jamais à l'eau bouillante un œuf sortant du



réfrigérateur. Il faut d'abord le laisser une bonne demi-heure reprendre la température de la pièce. Si vous voulez faire cuire à la coque un œuf fêlé, frottez la coquille avec la chair d'un citron coupé. Les œufs à la coque n'éclatent pas si vous mettez une soucoupe retournée dans le fond de la casserole.

Les œufs durs n'éclatent pas dans l'eau de cuisson, si vous l'ajoutez d'une



cuillerée à café de gros sel et prenez la précaution de percer le gros bout de l'œuf avec une aiguille.

### Oignons



Pour enlever sur un couteau l'odeur tenace de l'oignon, vous couperez avec cette lame une carotte en rondelles. L'épluchage des oignons ne vous fera plus pleurer si vous piquez au bout de votre couteau une grosse mie de pain qui absorbera l'irritante odeur. Pour que les oignons ne se défassent pas à la cuisson, pratiquez sur le fond, après les avoir épluchés, une incision en croix.

## Pour un réveil en douceur



**Au réveil.** Il est conseillé de ne pas se lever bille en tête pour ne pas traumatiser l'organisme encore assoupi. On commence donc par un mini exercice d'étirement pour détendre les muscles.

**L'exercice** : On monte les genoux sur le ventre, puis on les entoure avec les bras. On maintient alors la position 20 secondes sans bloquer la respiration. Et on recommence deux à trois fois avant de se lever.

## L'eau et les fibres, les alliées de votre beauté

### L'eau

Dès que notre peau est déshydratée, elle devient sèche, terne et se marque prématurément. L'eau est donc l'alliée numéro un de la beauté ! Elle hydrate, draine et nourrit la peau de l'intérieur... Un geste beauté à intégrer : un grand verre d'eau le matin au saut du lit, et un dernier juste avant de se coucher. Et entre

les deux, continuez à boire régulièrement (comptez au moins 1,5 litre d'eau par jour).

### Les fibres

Une belle peau passe aussi par la consommation de fibres (celles des légumes secs ou verts et des fruits comme par exemple le cassis ou les framboises), car un bon transit intestinal favorise un teint clair.



## Cake aux raisins secs

300 g de farine,  
150 g de beurre,  
150 g de sucre en  
poudre, 5 œufs,  
1 zeste de citron,  
1/2 verre à thé de  
jus d'orange, 50 g  
de raisins secs, 2  
sachets de levure  
chimique



Mettre les raisins secs dans une casserole, ajouter le jus d'orange, le zeste de citron, faire cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient souples.

- Mettre dans un saladier le sucre et le beurre ramolli coupé en petits morceaux, travailler-les avec un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.  
- Incorporer les œufs entiers un par un en attendant que le premier soit bien absorbé pour incorporer le suivant et ainsi de suite, ajouter le mélange de raisins secs et le jus de citron.  
- Incorporer la farine tamisée peu à peu sans cesser de mélanger, ajouter la levure.  
- Verser le mélange dans un moule à cake beurré et fariné.  
- Faire cuire dans un four moyennement chaud pendant 45 minutes.