

Pouding au riz au four



500 ml de riz cuit, 125 ml de sucre, 2 gros œufs, 125 ml de raisins secs, 1 c. à thé de vanille, 1 c. à thé de cannelle moulue, 1 c. à soupe de zeste de citron, 250 ml de crème fraîche, une toute petite pincée de sel

GARNITURE : 4 c. à s. (ou davantage) de noix de coco râpée, 1 c. à thé de beurre

Dans un bol, faire blanchir les œufs et le sucre au fouet ; ajouter le riz, le sel, les raisins, la vanille, la muscade et le zeste de citron. Bien mélanger. Incorporer la crème. Verser le pouding dans un moule beurré. Faire cuire 35 à 40 minutes au four. Faire griller la noix de coco au beurre. Verser le pouding dans des bols ou des coupes. Saupoudrer de noix de coco.

BRÛLURES D'ESTOMAC

Et s'il suffisait de maigrir ?

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 gastroœsophagien

Les brûlures d'estomac ou remontées acides de l'estomac vers l'œsophage, également dénommées reflux gastroœsophagien (RGO), touchent une grande partie de la population et peuvent



Photos : DF

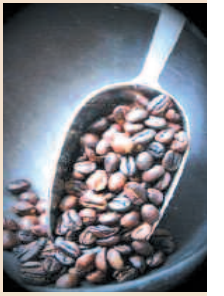
provoquer une gêne quotidienne très importante. On estime également que les symptômes du RGO se manifestent au moins une fois par semaine chez 20 à 30% des adultes. Attention, car de telles régurgitations

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 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.

Trucs et astuce

Le café. Sachez que...



Le marc de café est un produit aux multiples usages et il serait vraiment dommage qu'il finisse à la poubelle. Au pire, il peut servir à nettoyer les canalisations. Mais ce n'est pas tout, bien d'autres applications sont possibles avec ce produit quasi miracle :

- 1- Le marc de café peut être utilisé comme un colorant naturel, il suffit de faire bouillir et tremper dedans ce que vous voulez rendre brun.
- 2- On peut s'en servir comme exfoliant pour le visage.
- 3- Utilisez-le pour laver les mains sales et malodorantes.
- 4- Utilisez-le avec modération comme additif dans votre compost ou votre terreau.
- 5- Le marc de café est très efficace contre les graisses de cuisson, utilisez-le pour nettoyer votre cuisinière.
- 6- Il peut absorber les mauvaises odeurs du réfrigérateur. Placez du marc de café sec dans une petite boîte au fond de votre frigo.
- 7- Le marc de café peut être utilisé comme répulsif anti-fourmi autour de votre maison.
- 8- Humide, il peut être utilisé pour polir de fines égratignures sur vos meubles en bois, en frottant en petits cercles délicatement.
- 9- Appliquez-en sur le pelage de votre chien pendant le bain, c'est un bon répulsif contre les puces.
- 10- Vous pouvez tremper votre viande dans le marc de café pour l'attendrir.

Nutrition

Pour conserver leurs vitamines et leurs minéraux, les carottes doivent être consommées sitôt achetées et ne pas cuire plus de dix minutes.



En effet, plus vous allongez le temps de cuisson, plus elles perdent leurs précieux nutriments. Aussi, préférez l'autocuiseur à une casserole d'eau bouillante.



Les faux amis du sourire étincelant



Vous avez pris l'habitude de vous laver les dents après chaque repas, pourtant vos dents ne sont toujours pas blanches ! ? Le tabac, le thé, le cola, le ketchup, mais aussi les carottes, les épinards, le persil... et tout ce qui contient des colorants altèrent la couleur de votre émail ! Attention, la cigarette est un véritable ennemi de l'hygiène

buccodentaire et du sourire éclatant de blancheur.

Le petit + :

Vous vous brossez les dents régulièrement mais vous n'arrivez pas à enlever la coloration des dents ? Vous pouvez prendre rendez-vous chez votre dentiste pour un détartrage. Brossez-vous les dents une fois par semaine avec un peu d'eau oxygénée (10 volumes)

sur votre brosse à dents. Attention, recrachez bien l'eau oxygénée, il ne faut pas l'avaler !

Soupe de poulet à la crème

Blancs de poulet, 2 tasses de bouillon de volaille, 1 tasse de lait, 1 tasse de crème fraîche, 1 c. à s. de jus de citron, 4 c. à s. de farine, 3 c. à s. de beurre, sel, poivre



Faites cuire les blancs de poulet dans l'eau salée pendant 25 minutes, coupez-les en cubes. Dans une marmite, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez le sel et farine. Mélangez à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, ajoutez le lait froid, fouettez vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajoutez le poivre, Mélangez régulièrement avec une cuillère en bois, sans s'arrêter pour empêcher la formation d'une peau à la surface, ajoutez le bouillon de volaille, le jus de citron et les cubes de poulet, et laissez cuire quelques minutes ; ajoutez la crème fraîche et laissez cuire pendant 10 minutes.