Croquettes aux œufs

6 œufs, 1 oignon haché, 2 cuillères à soupe de persil haché, 2 tranches de salami de bœuf fumé haché
SAUCE BÉCHAMEL :
1 verre et demi de lait, 2 cuillères à soupe de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 150 g de chapelure, sel, poivre et muscade, 2 blancs d'œufs, chapelure, huile pour la friture

Faire cuire les œufs dans une casserole d'eau en ébullition pendant 10 minutes. Ecalez et râpez-les.
Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oignon et le persil hachés et laisser cuire sur feu doux en remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Assaisonner du sel, poivre et muscade, ajouter la farine tamisée en mélangeant vigoureusement. Incorporer graduellement le lait en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux, laisser mijoter pendant 10 minutes, retirer la casserole du feu et laisser refroidir.
Mettre dans un saladier le bœuf fumé haché, les œufs durs hachés, ajouter la sauce béchamel peu à peu en mélangeant avec une cuillère en bois.
Ajouter la chapelure puis mélanger à nouveau.
Façonner des croquettes régulières avec le mélange, passez-les dans le blanc d'œuf et les enrober de chapelure.
Faire frire les croquettes dans un bain d'huile chaude et les mettre sur papier absorbant. Servir aussitôt.

Exercice d'étirement pour muscler bras, épaules, ventre et cuisses

Profitez d'un moment de détente pour vous étirer et vous muscler en douceur.

Position de départ :
Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, bras le long du corps.

Travail :
Contractez les abdominaux et, tout en expirant profondément, propulsez-vous en position assise en vous servant de vos bras.

PHOTOS : DR

Inspirez et redescendez lentement en expirant. Faites 3 séries de 10 tous les jours.

Résultat :
Cet exercice est idéal pour muscler les bras, les épaules, les cuisses et pour tonifier le ventre.

Conseil :
Si vos pieds décollent, calez-les (sous un lit, un fauteuil, un radiateur, un sac à linge plein ou demandez à quelqu'un de vous prêter assistance).
Par ailleurs, gardez la tête droite et souple pour éviter de vous faire mal au dos.

BON A SAVOIR
GASTRO

Quand vous êtes victime d'une gastro, lavez toujours et souvent vos mains à l'eau bien chaude, et ce, pendant plusieurs jours après votre guérison car on est porteur du virus pendant 14 jours encore.
Donc, pendant deux semaines après en avoir passé plusieurs entre son lit et le petit coin, on peut encore contaminer ses proches.

QUESTION
Le chocolat constipe ?

FAUX ! Il faut tordre le cou à quelques idées fausses sur le chocolat, parmi lesquelles celle-ci. En effet, le chocolat ne constipe pas, il accélérerait même un peu le transit intestinal.

Explication : certains polyphénols agiraient sur la muqueuse intestinale. Par ailleurs, le chocolat est riche en fibres (6,7 g/100 g pour le chocolat à 76% de cacao, 9,3 pour le chocolat à 86% de cacao) ; or, celles-ci favorisent le transit intestinal.
Enfin, les acides gras à chaîne courte formés par la fermentation des fibres auraient également un effet régulateur sur le transit intestinal.

Enceinte : je dors mal

Oui, c'est normal de ne pas toujours bien dormir. "Les médecins ont remarqué que les femmes enceintes ont plus souvent envie de dormir le jour et trouvent difficilement le sommeil le soir, sans que l'on sache si la raison est hormonale ou psychologique», disent les gynécologues.
Les cauchemars sont fréquents au cours d'une grossesse, particulièrement lors de la première. Ils ne sont pas le signe d'une grossesse compliquée ou mal vécue, mais tout simplement révélateurs de vos légitimes angoisses et appréhensions.
Récupérez le jour par des mini-siestes, si vous pouvez, et dînez léger. Mais attention, si vous multipliez les insomnies et si vous ne parvenez pas à dormir le jour, consultez votre médecin : il vous faut un maximum d'énergie pour bien vivre votre grossesse et bien nourrir votre bébé.

Clafoutis aux pommes

1 pomme, 100 g de fromage blanc, 20 g de farine, 1 œuf, 10 g de lait en poudre, 3 cuil. à soupe de sucre, le jus et le zeste d'un demi-citron

Séparez le blanc d'œuf du jaune. Fouettez le jaune avec le sucre. Ajoutez le fromage blanc, la farine, le jus et le zeste du citron, puis le lait en poudre dilué dans 2 cuil. à soupe d'eau.
Battez le blanc en neige et incorporez-le à la préparation. Epluchez la pomme et coupez-la en rondelles avant de la disposer au fond d'un petit moule ou de 2 moules individuels.
Versez la préparation sur la pomme et faites cuire 30 min au four, à 210 C°, (thermostat 7). Servez tiède.

Lutter contre la pollution

Sachez que pour lutter contre les produits chimiques qui polluent l'air de la maison, il n'y a pas meilleures que les plantes. Dans toutes les maisons mais aussi si vous travaillez près d'un photocopieur ou dans un bureau avec des fumeurs, il est conseillé d'avoir tout près de vous un lierre qui absorbe le trichloréthylène, le formaldéhyde et le benzène.
Dans les pièces chaudes ou tout récemment meublées, posez un philodendron ou mieux un ficus (un puissant éboueur) pour éliminer le formaldéhyde qui émane du mobilier, de la moquette ou du faux plafond. Dans la cuisine, une phalangène placée près d'une gazinière absorbera le xylène qui s'en échappe.