

## Gaufres

500 g de farine, 250 g de sucre, 4 œufs, 100 g de beurre fondu, 140 ml d'eau mélangée à du lait, 1 c. à c. de sel



Faire chauffer le gaufrier. Pour préparer la pâte à gaufres, mélanger dans une terrine la farine, le sucre, les œufs et le beurre fondu. Incorporer peu à peu l'eau mélangée à du lait sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Déposer une grosse cuillère à soupe de pâte sur les plaques du gaufrier, fermez-le et laissez cuire quelques minutes. Saupoudrer de sucre glace. Servir tiède.

**De l'eau, minérale de préférence, non gazeuse et non glacée.**

Buvez-la par petites gorgées tout au long de la journée ou en cas de petit creux.

Dès le lever, elle réhydratera votre organisme et stimulera votre système rénal.

**Du lait écrémé, pour son calcium et ses protéines.**

Grâce à sa forte teneur en eau et en lactose, le lait favorise la diurèse et le transit. Si vous ne l'aimez pas, mangez un yaourt. Enfin, les produits laitiers ont des propriétés sédatives et tranquillisantes, grâce à un acide aminé, le tryptophane.

**Du jus de carottes frais.** Reconnue pour ses

## 24 HEURES ANTIGONFLETTE

## Chaque boisson a ses qualités



Photos : DR

propriétés digestives, la carotte est aussi efficace contre la paresse intestinale, grâce à sa richesse en fibres douces. Surtout si on lui ajoute du romarin ou de la coriandre. Excellente source de bêta-carotène, un antioxydant puissant, elle est l'amie de la peau. Deux carottes par jour aident à réduire le cholestérol.

**La recette :** Centrifugez trois carottes. Ajoutez du jus de citron, quelques feuilles de coriandre ou des brins de romarin.

**Du thé vert.**

Hydratant et diurétique, le thé vert stimule les fonctions d'épuration, et ses tanins contribuent à protéger les cellules rénales des effets des radicaux libres.

**Du jus de tomate frais.** Reminéralisante, peu

calorique (27 cal/100 g), riche en vitamines C et E et en lycopène antioxydant, la tomate



aide à purifier le système digestif et à protéger l'organisme du vieillissement cellulaire. Associée au citron et au persil, elle est particulièrement tonifiante.

**La recette :** Centrifugez deux tomates avec des brins de persil, ajoutez un filet de jus de citron.

Du jus de pamplemousse frais. Gorgé de vitamine C et de potassium, cet agrume est un excellent draineur hépatique et rénal. La vitamine PP qu'il contient renforce les petits vaisseaux et favorise la circulation sanguine.

**De la tisane.** La passiflore, la valériane et l'aubépine favorisent le sommeil. Quant aux queues de cerises et à la reine-des-prés, elles sont dépuratives et stimulent le drainage des tissus graisseux.

## SANTÉ : L'ABCÈS

## Le point de départ

Une carie qui entraîne une infection de la dent. La douleur est permanente, lancinante, mais beaucoup moins forte que celle de la rage de dents.

Elle augmente en position allongée. Une fois sur deux, la joue est gonflée car l'abcès diffuse vers la face.

Le bon réflexe : l'aspirine et le paracétamol calment efficacement la douleur. A défaut de dentiste, vous pouvez consulter un médecin qui vous prescrira un antibiotique adapté.



## L'erreur à éviter

Choisir n'importe quel antibiotique dans votre armoire à pharmacie. Il risque d'être inefficace ou de «doper» les germes responsables de l'infection.

## QUESTION

## Toutes les fibres agissent de la même façon sur le transit ?

**FAUX :** On distingue deux catégories de fibres : les solubles, présentes le plus souvent au cœur des végétaux (fruits et légumes, mais aussi lentilles, orge, son d'avoine...) et les insolubles, concentrées dans l'enveloppe et la peau des végétaux (son de blé, céréales complètes, haricots blancs et rouges, pois cassés, pois chiches, fruits secs...), plus visibles car, en général, d'aspect

filandreux.

Les deux types de fibres exercent un effet bénéfique sur le transit, selon des mécanismes différents. Au contact des liquides, les fibres

solubles se dissolvent dans l'eau et deviennent visqueuses ; elles forment ainsi un gel qui favorise le glissement des résidus. En revanche, les fibres insolubles ne

se dissolvent pas dans l'eau, mais elles ont la particularité d'absorber l'eau comme une éponge et de former une masse volumineuse qui descend plus facilement le long de l'intestin (effet lest). C'est pourquoi, il faut essayer d'inscrire quotidiennement à vos menus des céréales complètes – ainsi que leurs dérivés (pain, biscuits, biscottes...) – des légumes et des fruits.

## Gratin de bœuf haché à la tomate



400 g de viande de bœuf hachée, 250 g d'oignons, 4 tomates (bien fermes), 2 courgettes, 1 sachet ou 250 g de purée de pommes de terre maison, 1/2 l de lait, 2 œufs, 50 g de gruyère râpé, 4 brins de thym, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Pelez les oignons et coupez-les en anneaux. Faites chauffer l'huile et y faire revenir les oignons. Ajoutez les brins de thym. Faites bouillir le lait puis ajoutez la poudre de purée de pommes de terre avec l'œuf. Mélangez cette préparation avec celle à base d'oignons. Préchauffez votre four th. 7 (210°C). Mélangez la viande hachée avec l'œuf restant, salez et poivrez. Lavez les courgettes et les tomates et détaillez-les en rondelles. Dans un moule à soufflé, disposez en couches successives la purée de pommes de terre à l'oignon, la viande hachée, les courgettes et les tomates. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez 35 min.