

Sardines tomate-cumin



Pour 4 personnes, préparation 15 min,
cuisson 35 min.

12 sardines, 4 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail,
1 branche de céleri, 1 feuille de laurier, 1 brin de
romarin, 80 g de petites olives noires, 1 c. à c. de
cumin, 4 c. à s. de vinaigre, 2 c. à s. d'huile
d'olive, sel, poivre

Nettoyez bien les sardines. Salez-les puis réservez-les
au réfrigérateur. Ebouillantez les tomates pendant 30
sec. Pelez, épépinez et coupez-les en dés. Pelez
l'oignon et coupez-le en rondelles. Effilez le céleri et
émincez-le. Placez ces légumes dans une sauteuse
avec les gousses d'ail pelées, la feuille de laurier et le
brin de romarin. Parsemez de graines de cumin, salez
et poivrez. Versez l'huile d'olive et laissez mijoter
pendant 30 min. Ajoutez les olives. Disposez les
sardines dans la sauteuse puis versez le vinaigre.
Laissez cuire à feu vif durant 5 min encore. Servez
chaud ou froid

L'ulcère : quelles en sont les causes ?



Photos : DR

**Longtemps, on a attribué
l'origine de l'ulcère à des
facteurs
psychosomatiques. Mais
aujourd'hui, on sait que
99% des ulcères sont dus
à une bactérie,
Helicobacter pylori.**

Cette découverte a permis
de révolutionner le
traitement de l'ulcère qui se
focalise désormais sur
l'élimination de cette

bactérie. Attention
cependant, l'ulcère peut
trouver son origine dans la
prise régulière d'aspirine ou
d'anti-inflammatoires non
stéroïdiens. Ces
médicaments sont dits
gastro-toxiques et atténuent
les mécanismes de défense
naturelle de la muqueuse
gastrique. Si la prise de ces
médicaments peut
momentanément atténuer

la douleur, elle contribue à
accélérer le processus de
l'ulcère.

Quels sont les symptômes de l'ulcère ?

L'ulcère est une lésion
ouverte... Les symptômes
sont ainsi assez
douloureux. Généralement,
l'ulcère entraîne des
douleurs qui prennent la
forme de crampes,
brûlures, torsion dans la
région du creux de
l'estomac et sous les côtes,
à droite. Ces sensations
peuvent parfois atteindre le
dos. Cette douleur est
généralement rythmée par
les repas, apparaissant une
à quatre heures après et
pouvant persister jusqu'au
prochain. D'autres signes
peuvent également y être
associés : nausées,
vomissements, troubles de
la digestion... La prise
d'aliments calme
généralement la douleur.
Ces symptômes durent
quelques jours puis
reviennent périodiquement.

Activité physique : en faire une habitude quotidienne

Pour la santé, il est
recommandé de
pratiquer l'équivalent
d'au moins 30 minutes
de marche rapide par
jour (au moins 1 heure
pour les enfants et
adolescents). En effet,
les personnes
pratiquant une activité
physique régulière sont
généralement moins
exposées à l'obésité,
aux accidents
cardiaques et aux
cancers.



TRUCS ET ASTUCES Comment enlever une tache de thé ou de café (noir)



Sur les vêtements :

Rincez immédiatement sous
l'eau courante froide (tache
vers le bas). A l'aide d'une
feuille d'essuie-tout pliée,
tamponnez la tache avec
une petite quantité de
liquide vaisselle transparent
non dilué et laissez agir 10
à 15 minutes. Trempez la
zone tachée pendant 30
minutes et lavez comme

d'habitude. Si la tache est
vieille et imprégnée dans le
tissu, appliquez de la
glycérine pendant 45
minutes avant d'effectuer
les différentes étapes ci-
dessus.

Sur les tapis et les tissus d'ameublement :

Retirez le maximum
possible immédiatement à
l'aide d'une feuille propre
d'essuie-tout et appliquez
de l'eau froide et une petite
quantité de shampoing sur
la zone tachée. Après
disparition de la tache,
épongez la zone avec de

l'eau froide pour retirer le
shampoing restant.

Conseils :

Traiter la tache
immédiatement ; les taches
de café sont plus faciles à
enlever si vous en prenez
soin tout de suite. La
chaleur peut marquer les
tissus de façon permanente.
Ne jamais utiliser d'eau
chaude, ni sécher au sèche-
cheveux, ni repasser avant
la disparition complète de la
tache. Ne pas utiliser de savon
pour éviter de marquer les
tissus de façon irréversible.

Gâteau à la génoise

Pour 8 personnes :

1kg de cacahuètes, 200g de corn flakes, 1 boîte de lait concentré
sucré, 200g de chocolat noir

La pâte à génoise : 8 œufs, 250g de sucre, 250g de farine
Ganache ordinaire : 150g de chocolat, 10cl de crème fraîche
Pour la décoration : Le gros sucre, sirop de chocolat

Préparer la génoise : Verser le sucre sur les œufs sur un cul de
poule, mélanger rapidement. Monter au bain-marie les œufs et le
sucre à 45° C.

Incorporer de l'air en
soulevant la masse.
Retirer du feu et battre
jusqu'à complet
refroidissement.
Incorporer la farine
tamisée délicatement à
l'écumoire. Verser la
pâte sur une plaque à
pâtisserie (25*35cm)
chemisée de papier
sulfurisé. Cuire au four
à 180° C pendant 20
min. Piquer avec une
aiguille si aucune
matière n'y adhère, la
génoise est cuite. Retourner la génoise sur un plat rectangulaire et
enlever le papier sulfurisé. Faire griller les cacahuètes dans une poêle
jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laisser refroidir et débarrasser
de leur peau en les frottant à la main. Mixer les cacahuètes et corn
flakes. Les mettre dans un saladier. Ajouter le chocolat noir fondu au
bain-marie et le lait concentré sucré. Mélanger bien jusqu'à obtention
d'un mélange homogène. Verser ce mélange dans un papier sulfurisé
de même dimension que de la génoise. Lisser à la spatule et presser
avec une cuillère à soupe. Déposer ce rectangle de farce au dessus
de la génoise.



Préparer la ganache : Mettre la crème fraîche dans une casserole.
Porter à ébullition. Concasser le chocolat noir. Hors du feu, ajouter le
chocolat sans cesser de battre jusqu'à ce que l'appareil soit lisse.
Verser cette ganache au dessus du gâteau, lisser à la spatule.
Saupoudrer de gros sucre. Découper à l'aide d'un couteau en carrés.
Décorer de sirop de chocolat.

QUESTION

LE FAIT DE SE RÉVEILLER TOUJOURS FATIGUÉ MALGRÉ DE LONGUES NUITS DE SOMMEIL, EST-IL UN SIGNE D'INSOMNIE ?



A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies
sans s'en rendre compte. Par contre, il peut
s'agir d'un problème d'apnées du sommeil. Il
s'agit d'arrêts de la respiration pendant
plusieurs dizaines de secondes, se
reproduisant plusieurs fois par nuit.
Ce trouble survient essentiellement vers la
quarantaine, il peut être lié à un excès de
poids. Ces apnées du sommeil réveillent
parfois le dormeur plusieurs fois par nuit et
seraient ainsi responsables d'un cas sur dix
d'insomnie. Consultez votre médecin.