

Galettes croustillantes de poisson

2 grosses pommes de terre, 1/2 citron, 2 carottes, 2 filets de sole, 4 œufs, 4 cuillerées à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile, sel et poivre



Pelez, lavez et râpez les pommes de terre et les carottes. Faites cuire le poisson à la vapeur et émiettez-le avec une fourchette. Dans un saladier, mélangez le poisson émietté, les pommes de terre, les carottes râpées, les œufs, la farine, le citron. Salez et poivrez. Dans une poêle chaude contenant une cuillerée à soupe d'huile, réalisez 4 galettes à l'aide du mélange en les étalant avec une cuillère à soupe. Faites-les cuire 3 minutes de chaque côté à feu moyen puis 2 minutes à feu doux. Renouvelez l'opération et servez immédiatement.

Petits remèdes quotidiens contre le stress



Photos : DR

Aujourd'hui, plus que jamais, le stress envahit notre quotidien. Stress au travail, stress à l'école, stress de la femme, nous avons même entendu parler de stress des animaux...

Les études sur le sujet sont innombrables et les méthodes et produits anti-stress fleurissent. Nous sommes tous à l'affût de petits miracles qui feront disparaître en quelques minutes ce nœud dans le ventre.

- Diminuer autant que possible les sources de stress

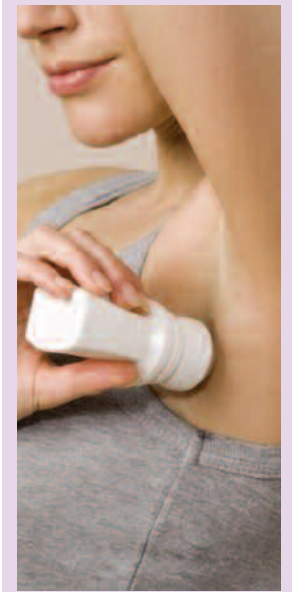
- Un plaisir par jour chasse le stress
- L'activité physique
- Manger moins gras, moins sucré et moins salé
- Pratiquer l'altruisme égoïste !
- Cultiver cet optimisme qui permet de transformer les soucis en défis.

Finalement, se débarrasser du stress

n'est pas forcément compliqué ou coûteux...
- Diminuer autant que possible les sources du stress.
Plus simple à dire qu'à faire ? Pas forcément ! Avec un peu de bonne volonté, c'est facile. Nous sommes soumises à un nombre de sources de stress colossal. Notre organisme est programmé pour résister à, environ, 5 à 7 sources de stress par semaine ; or, nous en subissons en moyenne 50 par jour ! Dans la vie de tous les jours, nous subissons constamment des sources de stress. Et les mamans, par exemple, en accumulent encore plus que la moyenne (organisation quotidienne, enfants, travail...). L'idéal serait d'essayer de diminuer progressivement certaines sources de stress, celles que l'on peut maîtriser. Il est par exemple préférable de se lever dix minutes plus tôt que de commencer la journée en courant.

Le talc peut-il remplacer un déodorant ?

Non, car le talc n'agit pas sur la formation des odeurs ni sur la régulation de la transpiration. En revanche, il peut tout à fait éviter la sensation que l'on peut avoir d'humidité sous les bras. Cependant, dans le cas d'une peau irritée après une épilation, il est préférable d'appliquer du talc (qui permet d'adoucir la peau) que rien du tout.



Une grossesse tonique : sport et bons réflexes

Pour être en forme, rien de mieux que le sport, même quand on est enceinte, à condition de respecter quelques précautions.

Pas trop longtemps

- Renoncez aux séances de deux heures intensives qui vous laissent délicieusement épuisée.
- Fractionnez votre temps d'exercice : préférez deux à trois séances par semaine de 20 min chacune, plutôt qu'une séance d'une heure.

Pas n'importe quand

- Ne faites pas de sport par fortes chaleurs.
- Ne vous forcez surtout



pas si vous vous sentez fatiguée (non, cela n'ira pas mieux si vous vous secouez !)

- Reposez-vous après une séance de sport.

- Au besoin, allongez-vous une dizaine de minutes.
- Ne repartez pas aussitôt vers une autre activité.

Buvez beaucoup

De l'eau, mais aussi des jus de fruits ou de légumes pressés, du thé léger.

Mangez une petite collation

Un fruit frais, des fruits secs, un carré de chocolat

noir, peu importe. Restaurez-vous et préférez les aliments riches en nutriments et en fibres (quand on est enceinte, on a l'intestin paresseux...).

Les sports conseillés pendant la grossesse

Il existe une quantité de sports tout à fait bénéfiques durant la grossesse.

Les plus conseillés sont :

La marche, la natation, la gym douce et aussi la gym aquatique qui allie les vertus d'une pratique douce et le bien-être de l'eau.



Au même titre qu'il existe des «alliés» du fer, il existe des ennemis de ce minéral !

Certains aliments diminuent son absorption. C'est le cas pour le thé ou le café par exemple, lorsqu'ils sont pris au moment du repas. D'autres éléments tels que les fibres ou le calcium semblent également freiner le passage du fer au travers des parois de l'intestin. Plus récemment, certains jus de fruits, et notamment de raisin, ont été mis en cause dans la diminution de l'absorption du fer.

Alors à vous de faire les bons choix pour garder une santé de fer !

Les aliments riches en fer

Foie d'agneau ou de bœuf, persil, fèves, foie de lapin, pois chiche, rognons de bœuf, lentilles, jaune d'œuf, foie de veau, noix de cajou, amandes, noisettes séchées, épinards, farine de blé complète, noix de coco sèche, pruneaux, raisins secs, pissenlit, œuf entier, figues sèches, noix sèches, pain de seigle.

Gare aux anti-fer !

Madeleines aux pommes et pépites de chocolat

2 tablettes de chocolat, 1 pomme, 1 œuf, 60 g de farine, 50 g de beurre + 1 noix, 30 g de sucre, 1 cuillerée à café rase de levure chimique



Faites fondre 140 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre, ajoutez l'œuf, le sucre et la farine. Mélangez et ajoutez la levure. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés, ajoutez au mélange. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines beurré et répartissez les carrés de chocolat coupés en 4, enfoncez-les légèrement. Faites cuire 9 à 10 minutes dans un four chauffé th.7/8 (220°C).

MASQUE AU CAFÉ

Pour rehausser un teint doré et lui donner de l'éclat : il se fait au moins une fois par semaine avec le marc de café, mélangé à de l'huile d'olive et du jus de citron. Massez tout le corps. Laisser poser un quart d'heure puis rincer.

