

Tomates farcies aux œufs

2 tomates, 2 œufs, 2 c. à s. de persil haché,
2 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à s. de gruyère
râpé, sel, poivre



Laver les tomates et couper leurs chapeaux, évidez-les délicatement à l'aide d'une cuillère, saler l'intérieur. Dans un bol mélanger la crème fraîche, le persil haché, le gruyère râpé et le poivre. Huiler un plat allant au four et y placer les tomates vidées, mettre une cuillère à soupe de mélange à l'intérieur de chaque tomate puis casser un œuf dans chacune d'elles. Faire cuire dans un four préchauffé à 180° pendant 15 à 20 minutes. Servir aussitôt.

Pâte brisée vite faite

300 g de farine, 150 g de beurre en dés et en
pommade, 1/2 c. à c. de sel. Si la tarte est sucrée,
3 c. à s. de sucre, 8 cl d'eau ou de lait tiède



Mélanger la farine et le sel dans un plat (et le sucre si sucre il y a). Ajouter le beurre puis incorporez-le à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de

semoule grossière en 2 ou 3 mn. Incorporer rapidement le lait ou l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule. Le lait ou l'eau ? C'est selon les goûts. Pour l'étaler sans problème, utilisez du papier cuisson et cuire tel quel dans la platine. Eviter de garder la pâte au frigo, car elle durcit. Sinon, un passage au micro-ondes à basse puissance donne de bons résultats.

Trouver sa crème idéale : pour un effet liftant



Une seule envie quand les
tissus commencent à
s'affaïssir : les effets lift
qui remontent les traits.
Les textures stretch
recréent la sensation de la

peau ferme et ne «tirent»
plus comme autrefois. Les
protéines animales ont été
remplacées par des
polymères ou des
protéines végétales (blé,

amande) qui forment des
maillages souples et
regalants.

Nos solutions fermeté
Sachez reconnaître dans
la composition de votre
crème les actifs
«resculpteurs» : collagène
marin, algues bleues,
silicium organique,
vitamine C, centella
asiatica... Ne vous privez
pas de l'action
remodelante du froid qui
remet la peau en place :
masques lifting à rincer à
l'eau froide, glaçons
emmaillotés dans une
gaze, disques en coton
imprégnés d'eau florale
sortant du frigo... De la
tenue avant toute chose :
pensez à dégager le port
de tête, l'ovale du visage...

Santé

Anémie, comment la traiter ?

**L'anémie est la
diminution du nombre
de globules rouges
dans le sang
(l'hémoglobine
transporte l'oxygène).**

aux tissus de l'organisme.
L'anémie affecte tous les
groupes de population.
Toutefois, les femmes
enceintes et les jeunes
enfants constituent les
groupes les plus



Photos : DR

Elle est responsable d'une
sensation de fatigue qui
peut s'accompagner de
troubles de la mémoire et
de tendance dépressive.
S'y associent parfois une
chute de cheveux, des
palpitations, des vertiges,
des infections plus
fréquentes... Bref, ce mal
n'est pas à prendre à la
légère.

La maladie et son impact

L'anémie est un état qui
survient lorsque les
globules rouges
n'apportent plus
suffisamment d'oxygène

prédisposés. Dans sa
forme la plus bénigne,
l'anémie est
«silencieuse», sans
symptômes. Dans sa
forme la plus sévère, elle
est associée à la fatigue,
à la faiblesse, à des
vertiges et à un état de
sommolence. Les signes
comprennent la perte de
la couleur normale de la
peau (chez les personnes
à peau claire), ainsi que
des lèvres, de la langue,
du lit de l'ongle et des

vaisseaux sanguins dans
le blanc de l'œil. Sans
traitement, l'anémie peut
s'aggraver et devenir une
cause sous-jacente de
mauvaise santé
chronique, telle que le
ralentissement du
développement fœtal
pendant la grossesse, le
retard de développement
cognitif et le risque accru
d'infection chez les jeunes
enfants, ainsi que la
diminution des capacités
physiques chez tous.

Manque de fer

Les aliments à privilégier :
Manger plus de fer, oui,
mais encore faut-il savoir
où le trouver dans
l'alimentation, en dehors
des algues. Ce qui
contient le plus de fer, en
fait, c'est le sang et la
chair des animaux, donc
rien de tel que la viande
rouge pour se requinquer.
Privilégiez la viande rouge
et bien saignante d'une
manière générale, le foie,
qu'il soit de veau ou de
volaille, les abats, le
poisson. Haricots blancs,
épinards, persil et fruits
secs (abricots notamment)
devraient aussi vous aider
à reconstituer vos
réserves.

Calculs urinaires

**Faut-il limiter ou éviter le
calcium ?**

Contre le calcium, la
méfiance fut longtemps
de mise. Mais il est
maintenant prouvé qu'un
trop faible apport en
calcium favorise la
présence dans les urines
de substances acides,
appelées oxalates,
provenant de ce que l'on
mange. Or, justement,
ces substances
cristallisent facilement, et
favorisent donc la
formation de calculs. La
consommation de calcium
doit être normale, de 800
mg à 1 g quotidiens :
l'alimentation (hors
produits laitiers) en
apportant 200 à 300 mg, il
faudrait consommer
chaque jour par exemple
deux yaourts nature, et un
quart de litre de lait ou



une part de fromage (45 g
de camembert ou 30 g de
fromage à pâte dure. Les
personnes consommant
davantage de calcium
doivent boire une eau peu
calcique (moins de 100
mg/l, indiqué sur
l'étiquette). Celles qui
mangent peu de laitages
doivent compenser avec
une eau calcique (200 mg
ou plus).

Tisane

«tonus sexuel»

Ce
mélange
est
composé
de 2 c. à



s. d'anis
vert (semences), 3 c. à s.
d'eucalyptus (feuilles), 4
c. à s. de thym (feuilles),
4 c. à s. de romarin
(feuilles) et 5 c. à s. de
menthe (feuilles).
Mélangez toutes les
plantes et conservez-les
dans un bocal bien
fermé, en verre de
préférence. Pour servir
mettre 2 c. à s. du
mélange dans 2 tasses
d'eau bouillante, couvrir
et laisser infuser 20
minutes. Ajoutez du miel
(au goût) et boire. Il est
conseillé de boire 2
tasses par jour entre les
repas durant trois
semaines et arrêter une
semaine. Recommencer
au besoin.

Gâteau au chocolat

80 g de farine, 125 g de chocolat, 125 g de
beurre, 125 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de
levure, 1 pincée de sel, crème chantilly



Préchauffez le four th.6 (180°C). Séparez les blancs
des jaunes. Faites fondre le chocolat. Mélangez-le
avec la farine, la levure, le sucre, le sel, les jaunes
d'œufs et le beurre fondu. Battez les blancs en neige
ferme et incorporez-les délicatement à la pâte.
Versez dans le moule beurré. Faites cuire pendant
25 min th.6 (180°C). Démoulez encore chaud,
attendez quelques heures avant de le déguster.
Préparez la chantilly. Ajoutez-y du sucre vanillé. Dès
que la crème tient, cessez de battre. Accompagner le
gâteau avec cette chantilly.