Pommes en timbale

Préparation 20 min, cuisson 35 min, pour 4 personnes.250 g de pain de mie ou brioché, 100 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1/2 verre d'eau, 3 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 500 g de pommes, 1 morceau d'écorce d'orange confite. Moule à soufflé ou à charlotte.

Coupez le pain en tranches fines ou en dés aussi petits que possible. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Coupez l'écorce d'orange en très fins bâtonnets. Beurrez un moule assez haut. Dans le fond, déposez une couche de pain. Couvrez de pommes de sucre et de quelques noix de beurre. Parsemez d'écorce d'orange confite. Recommencez dans cet ordre jusqu'à ce que le récipient soit plein.

Tassez bien. Arrosez d'un demi-verre d'eau et de trois cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger.
Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium resserrée tout autour, avec une assiette pour maintenir. Placez le moule dans le panier cuisson-vapeur. Posez celui-ci sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 35 min à feu doux. Attendez que cet entremets soit tiède pour le démouler et le présenter à table.

Sauce Mornay

40 g de beurre, 40 g de farine, 50 cl de lait, 2 jaunes d'œuf, 150 à 200 g de fromage râpé, du sel et du poivre, 1 pincée de noix de muscade
Réaliser une sauce béchamel. Ajouter hors du feu les jaunes d'œufs ainsi que le fromage râpé. Mélanger correctement.

BEAUTÉ

Des soins pour le corps grâce aux amandes

Photos : DR

De l'amande est extraite une huile aux vertus salvatrices. L'huile d'amande est très bénéfique que ce soit pour la peau, les cheveux ou en usage interne pour l'estomac. Appliquée sur la peau, elle préserve la jeunesse du visage et du corps grâce à la présence de la vitamine E, antioxydante.
Elle a aussi des bienfaits sur l'hydratation de la peau. Ses sucres et protéines maintiennent un taux d'hydratation idéal, indispensable pour avoir une peau de pêche. Pour des cheveux brillants en pleine forme, elle s'utilise aune fois par semaine en moyenne, en frictionnant les cheveux de la racine jusqu'aux pointes, il faut laisser reposer un moment et rincer.
L'huile d'amande douce a aussi des propriétés cicatrisantes pour les petites blessures ou les irritations, pour les fesses des nouveau-nés par exemple.
En usage interne, la protéine de ce fruit absorbe l'acidité de l'estomac, mais en plus l'huile d'amande douce extraite de la pulpe forme une couche protectrice sur les parois internes de l'estomac.
Elle constitue donc un traitement des ulcères gastriques et lutte contre les fermentations intestinales. Elle a aussi des vertus laxatives et facilite la digestion des aliments.

On peut transpirer et avoir froid

C'est généralement quand la sueur est due à un stress psychique, à savoir une peur, une nervosité, une émotion, que l'on peut transpirer tout en ayant la sensation d'avoir froid ! Les glandes sudoripares réagissent alors à une montée d'adrénaline. L'adrénaline est une hormone qui met le corps en situation de grande réactivité, afin de surmonter une situation extrême.
Le processus de thermorégulation du corps se trouve donc accéléré et le corps transpire sans avoir fait l'effort physique préalable à une augmentation de la température corporelle.

Avez-vous un «vrai» sourire ?

Attention, nos expressions sont désormais parfaitement décodées par la science. Ainsi, la sincérité d'un sourire a été étudiée par des chercheurs, qui ont révélé les secrets d'un sourire vraiment authentique.
Un «vrai» sourire fait travailler tout le visage Au vu des conclusions, le «vrai» sourire s'avère être celui qui fait travailler tout le visage. Ainsi, trois grands groupes de muscles sont sollicités :
- Les zygomatiques bien sûr, qui font bouger la bouche ;
les muscles orbiculaires autour des yeux, et enfin les muscles corrugateurs qui actionnent les sourcils ;
- le «vrai» sourire serait celui qui fait froncer les yeux et provoque l'apparition de petites rides aux coins des yeux, les fameuses rides de la patte d'oie… qui sont d'ailleurs très bien vécues par ceux et celles qui en ont. On sait désormais pourquoi.

QUESTIONS SUR LE DIABÈTE

L'insuline fait grossir ?
C'est faux. L'insuline n'apporte pas de calories et ne peut donc pas être responsable en elle-même d'une prise de poids. En revanche, les conditions de prescription peuvent expliquer une éventuelle prise de poids. En effet, lorsque de l'insuline est prescrite, c'est que le diabète est mal équilibré. L'augmentation de la glycémie (au-delà de 1,8g/l) s'accompagne d'une élimination de sucre dans les urines et de la perte d'autant de calories. Lorsque la glycémie est mieux équilibrée grâce à l'insuline, le sucre n'est plus évacué dans les urines, ce qui peut expliquer une prise de poids.

La cicatrisation est plus difficile chez les diabétiques
C'est vrai. Lorsque la glycémie est élevée, la cicatrisation est difficile. Les infections et les mycoses sont également plus fréquentes. En effet, les microbes à l'origine d'infections ou les champignons responsables de mycoses sont mieux nourris et les défenses naturelles sont affaiblies.

Le diabète de type 2 est héréditaire
C'est vrai. Le risque d'être diabétique est d'environ 30% si un parent du

premier degré est diabétique (père, mère, frère, sœur), notamment en cas de surpoids et de sédentarité. En cas de facteur familial associé à des risques personnels (surpoids, hypertension artérielle, maladie vasculaire, hypertriglycéridémie, antécédent de diabète gestationnel, naissance d'un bébé de plus de 4,5 kilos), un dépistage du diabète doit être réalisé tous les ans (mesure de la glycémie à jeun).
En cas d'hérédité de premier degré, sans facteur de risque personnel, le dépistage du diabète est à réaliser tous les trois à cinq ans.
En l'absence de facteur héréditaire, après l'âge de 40 ans, l'existence de facteurs de risque personnels doit entraîner un dosage annuel de la glycémie.

Pascades

3 œufs, 150 g de farine, 1/4 l de lait, 200 g de blettes, 150 g de viande hachée, persil, sel, poivre, huile

Prélever les feuilles des blettes. Les laver. Les faire blanchir pendant 2 mn dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter soigneusement. Les hacher grossièrement. Hacher le persil. Faire revenir la viande avec un peu de beurre. Dans une terrine mélanger les œufs entiers avec la farine. Ajouter le lait tiède petit à petit. Assaisonner. Ajouter les blettes, le persil et la viande hachée. Mélanger. Faire cuire dans une poêle en formant de petites galettes.