

## Kouloubiac-minute aux épinards

1 pâte feuilletée pur beurre,  
1 reste de poulet, 2 bottes  
d'épinards lavés et hachés,  
2 œufs, 1 cuillère à café  
de vinaigre,  
1 jaune d'œuf, sel, poivre.



### Préparation

- 1 - Faites cuire les oeufs 10 minutes dans l'eau bouillante avec le vinaigre
- 2 - Après cuisson, refroidissez-les sous l'eau froide et égalez-les
- 3 - Préchauffez le four à 180°C
- 4 - Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail.
- 5 - Sur la moitié de la pâte, mettez le reste de poulet puis les épinards et les œufs durs
- 6 - Salez et poivrez
- 7 - Repliez la pâte et soudez les bords à l'aide d'une fourchette
- 8 - Avec un pinceau, répartissez le jaune d'œuf sur les bords et le dessus
- 9 - Laissez cuire 45 minutes au four

## Ail confit

30 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre

- 1- Faites revenir les gousses dans l'huile pendant 5 minutes.
- 2- Placez-les dans un carré de papier sulfurisé et faites confire au four th 4 pendant 20 minutes.
- 3- Ôtez la peau, versez dans un bol, salez et poivrez.
- 4- Servez cet assaisonnement avec une volaille grillée.



## Mousse aux pommes

6 pommes, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1 verre d'eau, 100 g de sucre, 1 dl de crème fraîche, 1 blanc d'œuf



Pelez et évidez les pommes, mettez-les dans une casserole avec un verre d'eau et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Faites-les cuire à couvert, à feu moyen, pendant 10 minutes. Ecrasez-les au mixer pour obtenir une purée très fine. Ajoutez le sucre, faites cuire encore 4 minutes et laissez refroidir. Incorporez délicatement la crème fraîche mélangée au blanc d'œuf battu en neige ferme, juste avant de répartir dans des coupes. Servez très frais.

## BON À SAVOIR

# Comment prévenir la déprime ?



Photos : DR

### Pour prévenir une déprime, il y a d'abord des attitudes à éviter.

Les stimulants sont néfastes : fumer une cigarette, manger une barre de sucreries, peut sembler donner un coup de pouce. Et c'est bien le cas, mais de manière très fugace.

Quelques heures plus tard, la baisse du moral revient, bien plus faible qu'elle ne le serait si l'on n'avait pas usé de stimulant artificiel.

Au total, les drogues, les excitants, loin d'aider à remonter la pente, vous entraînent encore plus bas.

### Contre la déprime il y a des attitudes à favoriser

Augmentez votre dépense physique. Si vous avez le blues, difficile de vous conseiller une heure de footing par jour. Mais sachez que même un tout petit exercice sera extrêmement bénéfique. Par exemple, marcher 10 minutes. C'est très peu, mais déjà positif... même si vous le faites à l'intérieur, chez vous ! Vous en ressentirez les bienfaits pendant au moins deux heures. Prenez l'air. Ne restez

pas enfermé, allez vous asseoir sur un banc dans un jardin public, jardinez, marchez ou même ouvrez la fenêtre et prenez l'air. Vous gagnerez en lumière, en oxygène, et ça fera du bien à votre moral. Donc, l'idéal est de marcher dehors, dans un endroit où vous êtes entouré de nature! Prenez soin de vous: toilette, maquillage, parfum, douche, vêtements seyants, chouchoutez-vous. Cela paraît être de toutes petites choses et pourtant, la manière dont vous traitez votre corps est à l'image de la valeur que vous lui donnez. Il est très précieux et mérite le meilleur. Plus vous en prendrez soin, plus il aura de valeur positive à vos yeux. Pensez à vous offrir un gel douche délicieusement parfumé, une brosse à dents neuve, une nouvelle lime à ongles... Respirez avec une grande amplitude. C'est un

exercice minimal de relaxation à faire au moins une dizaine de fois par jour. Cela détend, apaise et ne prend guère de temps ! Donnez-vous du temps de contact agréable. Souriez à la caissière, remerciez la personne qui vous a tenu la porte, téléphonez à des amis, rencontrez vos proches, rendez-leur service ou demandez-leur un service... Chaque contact humain positif fait du bien au moral. Alors, cultivez-les volontairement. Organisez l'espace autour de vous. Votre environnement doit être plaisant pour vous aider à aller vers des idées et une vie plaisante. Offrez-vous une plante, de jolies bougies, un tableau ou faites pousser un bulbe de tulipe, changez un peu l'ordre des meubles, choisissez une couleur gaie pour votre housse de couette, vos oreillers...

## MASQUES MAISON

Vous avez du temps et un frigo bien plein ? Essayez des secrets de beauté ancestraux, qui ont du bon...



C'est fou ce qu'on arrive à faire avec un jaune d'œuf, du chocolat ou de l'huile d'olive.

- Faites peau douce ! Battez un jaune d'œuf (propriété hydratante), une noisette de levure de bière (vitamine B) et quelques gouttes d'huile d'amande (adouçissante) douce. Etalez et laissez reposer 20 minutes.

- Coup d'éclat au chocolat. Faites fondre six carrés de chocolat noir — 80% cacao — et ajoutez, hors du feu, quelques gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Etalez le chocolat tiède et laissez reposer cinq

minutes.

- Vitamines A et D antioxydantes et émollientes...

- Ventre plat à l'huile d'olive. Pour le ventre qui gonfle, rien de tel qu'une cuillerée à café d'huile d'olive vierge suivie d'un grand verre d'eau fraîche. L'huile d'olive en effet relâche et ramollit les tissus enflammés... et purge l'ensemble de l'organisme.

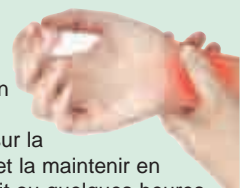


## SANTÉ

# Le chou pour soulager plaies et tendinites

**Recette :** Enlever une feuille de chou en évitant de prendre la partie centrale, écraser la feuille au rouleau à pâte. Réchauffer la feuille de chou à l'aide d'un fer à repasser, appliquer la feuille sur la partie douloureuse et la maintenir en place pendant la nuit ou quelques heures à l'aide d'une bande élastique.

**Explication :** On sait que le chou a des propriétés antiseptiques, qu'il contribue à éliminer les toxines inflammatoires produites par les blessures et qu'il aide à la cicatrisation.



### Nourrir les plantes



Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes ! Pour nourrir les plantes, pensez à leur donner des vitamines avec un

petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œufs écrasées. Les fougères aiment le thé autant que vous! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.

### Surprises au chocolat

**6 œufs, 100 g de farine, 150 g de sucre, 200 g de chocolat noir, 200 g de beurre, 2 carrés de chocolat blanc**

Faire chauffer le four 180°C pendant la préparation. Mélangez les œufs entiers, la farine, le sucre. Mettre au frais la préparation du chocolat. Faire fondre le beurre avec le chocolat cassé en carré, une minute au micro-ondes, bien mélanger puis incorporez au premier mélange. Mettre dans un moule flexible à parts individuelles de 12 empreintes et enfoncer dans chacun un carré de chocolat blanc. Faire cuire à 180°C pendant 15 à 20 min suivant le four, mais laissez refroidir un peu avant de les déguster.

# Régime et hypertension artérielle



**Si vous êtes hypertendu, vous devez suivre quelques règles dites «hygiéno-diététiques» dont les grandes lignes sont :**

- régime sans sel ;
- perte de poids ;
- activité physique.

### Le sel

L'hypertendu doit se limiter à 6 g par jour. Pour atteindre ce but, il ne faut pas saler à la cuisson et ne pas re-saler à table. Attention, toutes les

conserves sont riches en sel. A titre indicatif : un quart de baguette = 1 g de sel, 40 g de fromage = 1 g de sel, une cuillère à café de sel rase = 5 g de sel.

### La perte de poids

L'excès de poids augmente la pression artérielle et les facteurs de risque cardiovasculaire. C'est surtout la graisse abdominale que vous devez perdre en limitant le plus possible les graisses

telles que le beurre, les huiles, la margarine, la crème fraîche, les fromages, les fritures, les viandes grasses... On privilégiera par contre les légumes verts, les viandes maigres et le poisson.

### L'activité physique

Outre la perte de calories et ses vertus relaxantes, elle contribue à faire baisser l'hypertension, si on choisit des activités d'endurance tels la marche, le jogging, la natation, le vélo, etc. On évitera les sports de vitesse ou à début d'effort brusque et arrêt rapide tels la course rapide, le foot, le basket, etc. De plus, cette activité se fera de façon progressive si on a plus d'entraînement et au moins 30 à 45 minutes trois fois par semaine. Evidemment, si votre médecin vous a prescrit un traitement contre l'hypertension, prenez-le régulièrement !