

magfemme03@yahoo.fr

QUESTION

C'est quoi un ferment lactique ?

Les ferments lactiques sont des micro-organismes naturellement présents dans le lait. Ce sont eux les responsables de la transformation d'une partie du lactose (sucre du lait) en acide lactique. Sous l'influence de cette acidité, les protéines du lait coagulent. Résultat : le lait s'épaissit et prend la consistance du yaourt.

Observé depuis l'Antiquité, ce processus naturel est aujourd'hui utilisé dans les procédés de fabrication des yaourts et des laits fermentés. A noter : les différentes familles de ferments lactiques ne donnent pas tous le même goût ni la même texture au lait coagulé.



SANTÉ

10 ASTUCES ANTI-MIGRAINE

La persistance de maux de tête handicape considérablement vos capacités de concentration, transforme les minutes en heures. Pour mettre fin à votre calvaire et rappeler au calme vos neurones, essayez ces quelques trucs...

- 1 - Prenez un médicament anti-douleur ne nécessitant pas de prescription médicale tout en vous assurant de suivre les indications écrites sur l'emballage.
- 2 - Si les maux de tête semblent directement liés à un stress, essayez de vous éloigner de sa source pendant un moment.
- 3 - Sortez et prenez un bol d'air.
- 4 - Faites un petit somme.
- 5 - Allongez-vous sur le dos avec une serviette chaude sur la nuque et les épaules.
- 6 - Demandez à une âme charitable de vous masser les muscles de la nuque et des épaules.
- 7 - Le froid peut également être un remède,

vous pouvez être soulagé en appliquant une poche de glaçons sur votre nuque.

Et respecter une bonne hygiène de vie :

- 8 - Assurez-vous d'avoir des nuits suffisamment longues.
- 9 - Consacrez dix minutes quotidiennes à des exercices physiques légers.
- 10 - Prenez des repas légers et équilibrés.

Il apparaît également qu'arrêter de fumer peut réduire le risque de survenue des maux de tête. D'autres techniques de relaxation et de réduction du stress (yoga, méditation...) peuvent parfois apporter des résultats convaincants.

Bon à savoir

Quels sont les effets de l'eau sur l'organisme ?



L'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre corps : elle facilite les échanges entre cellules ainsi que le transport des nutriments (protéines, lipides, glucides...). D'autre part, l'eau permet d'éliminer les déchets (urines) et de réguler la température de notre corps

(transpiration)... Certaines eaux minérales contribuent à la couverture de nos besoins quotidiens en minéraux : selon leur composition, elles peuvent être plus ou moins riches en calcium ou magnésium, riches en sulfates d'où un certain effet diurétique ou encore riches en

bicarbonates, aux vertus digestives reconnues. L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme (qui contient 60 % d'eau !) et il est conseillé d'en boire de 1 à 1.5 litre par jour (en plus de l'eau contenue dans les aliments) pour combler les différentes pertes quotidiennes.

Dessert

Cœur moelleux au chocolat

Temps de cuisson : 25 mn
Temps de préparation : 20 mn

Pour 2 personnes :
120 g de chocolat riche en cacao
120 g de beurre + un peu pour le moule, 80 à 100 g de sucre glace,
3 œufs, 1 cuillerée à soupe arasée de farine + un peu pour le moule



Décor

Petits bonbons en chocolat multicolores
A faire la veille de préférence.
Préchauffer le four (thermostat 6 - 180°C).
Beurrer et fariner un moule en forme de cœur convenant pour 2 personnes.
Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes avec le beurre en morceaux.
Délayer jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.
Ajouter le sucre glace, incorporer les œufs un à un en battant la pâte au fouet à main, puis la farine.
Verser la préparation dans le moule et enfourner à mi-hauteur. Laisser cuire 25 minutes.
Au sortir du four, laisser tiédir, puis démouler le gâteau avec précaution (il est fragile) sur une assiette plutôt que sur une grille et le remettre à l'endroit sur le plat de service.
Mettre au frais 12 heures.
Décorer de petits bonbons en chocolat multicolores.
Servir frais.

Girofle

Stimule les sécrétions digestives, antiseptique, analgésique et désinfectant. Irritant à fortes doses.

D'où vient-il ?

Les "clous" sont les boutons floraux séchés du giroflier, un bel arbre tropical né dans les îles Moluques.

Sa saveur

Aromatique, puissante et brûlante.

Ses usages

On ne peut s'en passer dans les marinades, pot-au-feu, court-bouillon, potée et plats de haricots. Parfume aussi le pain d'épices, les biscuits et les compotes.

Le plat



Filet de veau en papillote

Pour 2 personnes.

2 filets de veau, 1 oignon, 1 petite carotte, 1 petit blanc de poireau, 10 g de beurre, herbe (thym, persil...), sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Lavez, épluchez et émincez les légumes. Faites-les dorer légèrement dans le beurre, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, salez, poivrez. Faites cuire 5/6 minutes avec un couvercle sur feu doux. Découpez deux carrés de papier aluminium ou de papier sulfurisé. Déposez dans chacun d'eux les légumes, les herbes finement ciselées et une tranche de filet de veau. Fermez les papillotes, enfournez et laissez cuire 10 min. Servez aussitôt.