

Test Consommez-vous trop de sel ?

- 1-** Vous salez systématiquement les plats, avant même de les goûter.
- 2-** Vous ajoutez volontiers moutardes, ketchup à vos plats.
- 3-** Vous prenez plus de trois fois par semaine des olives, des chips ou des petites choses salées.
- 4-** Vous consommez du fromage plus d'une fois par jour.
- 5-** Vous prenez des pâtes plus de deux fois par semaine.
- 6-** Vous consommez de la pizza, de la quiche ou des préparations de ce type au moins deux fois par semaine.
- 7-** Vous ne mangez pas très souvent des légumes frais et des fruits.
- 8-** Vous déjeunez d'un sandwich au moins deux fois par semaine.
- 9-** Vous choisissez volontiers des lasagnes au restaurant.
- 10-** Vous aimez les poissons gras mais pas le poisson frais.

OUI = 0 points — NON = 1 point

9 ou 10 points Bravo ! Vous limitez les risques de surconsommation de sel.

6 à 8 points Attention ! Vous êtes peut-être un "surconsommateur" de sel qui s'ignore. Efforcez-vous de modifier progressivement vos habitudes.

Moins de 6 points vous absorbez très probablement trop de sel.

Vous avez répondu oui à la question 3, trop de graisses saturées (oui aux questions 4, 5, 6, 8, 10), et pas assez de légumes et de fruits frais (oui à la question 7).



Photos : DR

Gratin de riz



Préparation 25 min, cuisson 1 h 15 min, pour 4 personnes, 3/4 de tasse de riz, 1 tasse 1/2 d'eau, 150 g de fromage râpé, 1/2 tasse de menthe fraîche hachée, 1/2 tasse d'oignons de printemps émincés, 1 poivron, épépiné et finement haché, 1 grosse carotte râpée, 2 ou 3 courgettes râpées, 1 tasse de grains de maïs en conserve égouttés, 3 œufs battus, 1/2 tasse de fromage blanc, 1 cuil. à café de paprika.

Préchauffez le four à 180° C. Badigeonnez d'huile un plat à gratin. Mettez le riz et l'eau dans une grande casserole, portez à ébullition, couvrez et laissez frémir 25 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Transvasez le riz dans un récipient et laissez refroidir 5 min. Ajoutez le reste des ingrédients, sauf le paprika, dans le riz. Mettez dans le plat, saupoudrez de paprika et faites cuire au four 50 min. Laissez refroidir 5 minutes avant de servir avec des légumes à la vapeur ou mettez au frais pour consommer froid avec une salade. Décorez d'herbes fraîches.

Matières grasses par personne : 5 g.

Salades de pâtes aux herbes



Préparation 15 min + réfrigérateur, cuisson 10 minutes. Pour 4 personnes.

375 g de pâtes en spirales, 1 cuil à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail écrasées, 6 oignons de printemps finement émincés (1 tasse), 4 filets d'anchois hachés grossièrement, 1 grosse carotte coupée en fins bâtonnets, 8 olives noires finement hachées, 1-2 cuil. à soupe de jus de citron, 1 tasse de basilic frais haché, 1/4 de tasse de coriandre fraîche hachée, 2 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée.

Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les. Pendant ce temps, faites revenir l'ail et les oignons dans l'huile chaude pendant 1 min. Retirez du feu et ajoutez les anchois, la carotte, les olives, le jus de citron et les herbes. Mélangez bien. Incorporez la préparation aux pâtes et remuez. Mettez au frais et servez.

Matières grasses par personne : 6 g

Trucs et astuces



Vis

Une vis grippée ne résistera plus si vous faites chauffer la pointe du tournevis à la flamme avant d'attaquer la récalcitrante. Pour percer une vitre sans risquer de la voir éclater, fabriquez un anneau en pâte à modeler que vous appliquez autour de l'endroit à percer. Remplissez l'anneau d'un mélange de pétrole et d'huile et percez la vitre.



Verrues

Solution radicale : mettre de l'ail pillé frais saupoudré de sel fin sur un cataplasme. Utilisez une bande à gaz. Utilisez également un cataplasme à base de farine imbibée de vinaigre d'alcool.

Voilages

S'ils sont jaunis, ajoutez de la levure chimique à l'eau de lavage, ils redeviendront blancs.



Pancakes au citron et aux bananes

Préparation 10 à 15 min, cuisson 15 min, pour 6 pancakes, 150 g de farine, 1 sachet de levure, 60 g de sucre, 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude, 1/4 de cuil. à café de sel, zeste d'un citron finement râpé, 250 ml de lait, 2 œufs, 2 bananes coupées en fines rondelles, 60 g de beurre fondu.

Tamisez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Ajoutez le zeste de citron et faire un puits au centre. Battre ensemble le lait et les œufs dans un pot et verser dans le puits, en fouettant pour former une pâte bien lisse. Incorporez les bananes et le beurre fondu. Faites chauffer une poêle et la beurrer ou l'huiler légèrement. Versez 1/2 tasse de pâte dans la poêle et faire cuire le pancake, jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retournez délicatement le pancake et faire cuire l'autre côté. Disposez sur une assiette et recouvrir d'un torchon pour garder chaud pendant la cuisson des autres pancakes. Saupoudrez de sucre glace et servir avec une salade de fruits frais.

