

FALAFEL



- 500 g de pois chiches
- 80 g de farine
- 1 bouquet de persil haché
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de piment doux
- Huile pour friture
- Sel, poivre

- Faire tremper les pois chiches lavés dans l'eau froide pendant au moins 12 heures, puis égoutter.
- Mettre les pois chiches trempés dans une cocotte, ajouter de l'eau et le sel. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant une heure et demie. Egoutter.
- Mixer les pois chiches, le persil haché, l'oignon haché, les gousses d'ail.
- Mélanger dans un saladier la purée de pois chiches avec la farine, le piment doux, le cumin. Saler, poivrer.
- Former de ce mélange des petites boules de forme d'abricot.
- Faire frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient un peu dorées.
- Servir aussitôt.

COMMENT PRÉVENIR L'HYPERTHERMIE ET LA DÉSHYDRATATION ?



Choisissez des vêtements amples, légers, de couleur claire et en fibres naturelles. Portez un chapeau et n'hésitez pas à utiliser un parasol. Evitez les atmosphères mal ventilées et ne restez pas dans une voiture ou un lieu clos en plein soleil. Mieux vaut ne pas vous exposer au soleil pendant les heures chaudes de la journée (entre 11 heures et 16 heures). N'exposez jamais un nourrisson au soleil. Evitez les activités physiques en cas de fortes chaleurs. Rafraîchissez-vous le visage et le corps avec de l'eau ou des linges humides. Vous pouvez également prendre une douche fraîche plusieurs fois par jour. Buvez régulièrement même si vous n'avez pas soif. Mieux vaut boire au moins deux litres par jour. Buvez de préférence par petites quantités et fréquemment.

PRÉVENIR L'INSOLATION

Avec ou sans coup de soleil, bronzé ou non, chacun peut être touché par une insolation en exposant sa tête au soleil de manière trop prolongée ou trop intense. Néanmoins, ce sont les enfants et les personnes âgées qui sont les plus vulnérables. Les symptômes apparaissent généralement en fin de journée ou au cours d'un effort prolongé : malaise général, sensation de froid intense, maux de tête et parfois vomissements. La prévention de l'insolation repose bien sûr sur le port d'un chapeau, mais aussi sur le bon sens : évitez de vous promener sous le soleil aux heures les plus chaudes de la journée et n'oubliez pas de vous hydrater régulièrement.



En cas de forte chaleur ou de transpiration abondante, il est possible d'augmenter sa ration de sel pour retenir l'eau à l'intérieur de l'organisme. Faites boire souvent les personnes âgées et les enfants ; vous pouvez emporter des solutés de réhydratation qui seront également utiles en cas de diarrhée. Proposez de l'eau ou des jus de fruits dilués à votre bébé. Evitez les boissons excitantes et diurétiques (thé, café, etc.).

Tapenade de thon



250 g d'olives noires dénoyautées, 1 gousse d'ail, 3 boîtes de thon à l'huile, 1 cuillère à soupe de câpres, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Mixer le thon égoutté, les olives dénoyautées, l'huile d'olive, le poivre, les câpres et l'ail épluché jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Servir cette tapenade sur des toasts ou avec des pâtes fraîches, un plat de poisson blanc.

Trucs et astuces



Pour les orgelets aux yeux

Déposer une goutte de lait dans l'œil chaque soir, tant qu'il n'est pas parti, ce qui devrait se faire en 2 nuits environ.

Bonne odeur

Avoir toujours une bonne odeur et une impression de fraîcheur dans son logement. Mettre dans un petit pot ou une petite tasse de l'argile en poudre. Renouveler environ tous les mois ou plus souvent si nécessaire, par exemple s'il y a un fumeur.

Vous avez un panaris ?



Photos : DR



Nettoyage de bijoux

Dans un plat profond, poser une feuille de papier aluminium sur le fond, déposer du gros sel et placer les bijoux. Ajouter de l'eau bouillante jusqu'à les recouvrir. Laisser agir jusqu'à ce que l'eau ait refroidi et rincer.

Croquez-le de bon cœur ! Avant l'invention des antibiotiques, l'ail soignait bien des maladies et protégeait des épidémies. Appelé antidote des pauvres ou rose puante.

L'ail nuit certes à l'haleine, mais ses vertus thérapeutiques ont été confirmées par de nombreuses études scientifiques.

DU SIMPLE RHUME À LA PRÉVENTION DE CERTAINS CANCERS

Les personnes qui consomment de l'ail chaque jour se préservent de bien des maux l'ail est un stimulant général des défenses immunitaires de l'organisme. Il neutralise les infections comme les rhumes, la grippe ou les bronchites.

L'ail retarde le vieillissement des cellules et joue un rôle dans la prévention de certains cancers, notamment des voies digestives. Il est efficace contre les mycoses et l'herpès. Digestif, antiparasitaire, vermifuge, il élimine les gaz et favorise la digestion. Il rend le sang plus fluide et prévient ainsi la formation de caillots dans les artères. Il fait baisser le taux de cholestérol et la tension artérielle.



Photos : DR

CRÈME AUX FRAISES

- 500 ml de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 100 g de fraises
- 3 cl de sirop de fraises

Mettre le lait et les fraises dans une casserole, porter à ébullition. Faire blanchir les jaunes d'œufs et le sucre, ajouter le lait peu à peu en mélangeant sans cesse, mettre la préparation dans une casserole et laisser cuire sur feu doux en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.