

LE TOP 5 DES ALLIÉS TRANSIT

Il se dérègle facilement ? Il a une certaine tendance à la paresse ? Le plus simple, pour retrouver un transit normal, est peut-être de faire appel à ses complices les plus fidèles.

1. Les fibres insolubles

Leur incroyable capacité à se gorger d'eau (jusqu'à 25 fois leur poids !) provoque une augmentation du volume et de l'hydratation des selles. Dès lors, elles aident à réguler un transit ralenti. Parmi les aliments les plus riches en fibres : les fruits et les légumes frais, les légumineuses (haricots blancs, lentilles, petits pois, pois chiches...) et les céréales complètes (pain complet ou pain au son, biscottes complètes...).



3. Les ferments et les probiotiques

On sait encore peu de choses sur ces bactéries présentes dans les yaourts et le lait fermenté, mais certaines d'entre elles, ingérées en quantité suffisante, aident à lutter contre la paresse intestinale.

4. L'activité physique

Tout ce qui sollicite la sangle abdominale participe au bon fonctionnement du transit. La plupart des sports sont donc



bénéfiques, y compris la marche rapide, à condition d'y consacrer au moins trente minutes chaque jour.

5. La régularité

Il faut le savoir : le transit tolère mal la bousculade et les brusques changements de vie (voyages, rythmes décalés, nourritures inhabituelles...).

Il faut donc, autant que possible, être régulier dans ses horaires de travail, de sommeil et de repas. Et veiller à manger lentement et dans le calme



Délice au citron



La pâte : 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œuf + 1 œuf entier, 1 pincée de sel
La crème : 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons
Garniture : 2 c. à soupe de gelée de citron, 3 blancs d'œuf, 100 g de sucre
Cuisson : 40 minutes + 10 minutes

pour la meringue

La pâte :

Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte.

La crème

Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amande, les œufs et les 2 blancs, se beurre ramolli, le zeste râpé et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte crue. Enfourez à 150° (th.5), pendant 40 minutes.

La garniture

Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes. Servez ce gâteau froid.

CONSEILS

Vous pouvez préparer ce gâteau la veille et faire la meringue au dernier moment.

Trucs et astuces Blancs d'œufs



- Pour monter plus facilement les blancs d'œufs en neige : ajoutez une pincée de sel, sortez-les un peu avant du frigo pour qu'ils soient à la température ambiante.

- Attendez toujours le dernier moment pour battre vos blancs d'œufs en neige ; battus, ils ne peuvent attendre.

- Les crèmes et mousses contenant du blanc d'œuf doivent être gardées au réfrigérateur et consommées dans les 24 heures.

- Quelques idées pour utiliser les blancs d'œufs :

1) Un blanc d'œuf ajouté à des œufs brouillés les fera prendre plus rapidement.
2) Un blanc d'œuf battu en neige ferme et incorporé à de la crème fouettée augmentera son volume ; vous en décorerez une coupe de fruits ou un dessert.

3) Un blanc d'œuf rendra une mayonnaise mousseuse et plus légère.

4) Un blanc d'œuf battu transformera une compote de fruits en mousse.

5) Un blanc d'œuf supplémentaire dans une mousse de fruits, une omelette ou un soufflé de légumes donnera plus de légèreté.

6) Toute pâte à frire additionnée d'un ou deux blancs d'œufs battus en neige sera délicieuse, légère et économique. Vous l'utiliserez pour enrober un reste de viande ou de légume.

7) Enduisez de blanc d'œuf le bord d'une tarte pour lui donner plus de brillant.
8) Si vous préparez une quiche dans laquelle vous utilisez un jaune de plus, badigeonnez le fond de tarte avec le blanc battu en neige : ainsi la garniture ne détrempera pas la pâte à la cuisson.

9) Si vous disposez de 3 à 6 blancs d'œufs, préparez de grandes meringues rondes et plates : vous pourrez en faire un délicieux dessert au chocolat. Ces meringues peuvent aussi servir de "fond de tarte", que vous garnirez alors d'une crème.

Muffins aux olives noires



Pour 6 muffins, préparation : 10 min, cuisson : 20 à 25 min , 180 g de farine, 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 12 cl de lait (ou de crème fraîche), 1/3 cuillère à café (à thé) d'herbes de provence, 1 cuillère à café (à thé) de sel, poivre, 1 sachet levure chimique, 100 à 150 g d'olives noires dénoyautées

Mélangez les œufs, l'huile, le lait et les épices. Tamisez la levure et la farine.

Incorporez-la sans insister au mélange à base d'œufs. Ajoutez les olives entières.

Versez dans une plaque de 6 muffins et enfourez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6 , 350°F).

Surveillez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

VOUS AVEZ UN PROJET D'ENFANT



En vue d'une grossesse imminente, il est souhaitable de réduire votre consommation de boissons riches en caféine (café, thé). Afin de boire le litre et demi quotidien nécessaire, vous allez essentiellement miser sur l'eau ! Sachant que 90% du liquide amniotique dans lequel le bébé se développe est constitué d'eau qui se renouvelle essentiellement avec l'eau que vous buvez.

Dos voûté, tête rentrée dans les épaules, reins cambrés ou bassin basculé vers l'avant... répétées au quotidien, les mauvaises positions mettent notre corps au supplice et font le lit de futures douleurs. Un bon maintien permet au contraire de ménager colonne vertébrale, articulations et muscles et donne à la silhouette une allure droite et dynamique. Ce qu'il faut faire : se placer de trois-quart par rapport au miroir et, tout en se regardant, corriger ce qui doit l'être. Un : les genoux et les chevilles sont souples et le poids du corps est parfaitement réparti sur les pieds. Deux : le bassin est droit, aligné au-dessus des voûtes plantaires. La taille, elle, est allongée et le ventre rentré comme si on cherchait à rapprocher le nombril de la colonne vertébrale. Trois : les épaules sont légèrement en arrière, la tête alignée sur le bassin et bien dégagée du cou comme si un fil invisible la tirait vers le ciel. En répétant quotidiennement cette leçon de maintien, la posture finira par devenir naturelle.

