H'rira oranaise

Viande d'agneau,
1 c. à c. de cumin
1 c. à c. café de grains de fenouil
1 c. à c. de poivre noir
1 c. à c. de rass al-hanout
1 c. à c. de hrissa
1 navet
3 tomates
1 pomme de terre
2 courgettes
4 carottes
4 gousses d'ail
2 oignons

Mettre la viande coupée en petits morceaux, pomme de terre, courgettes, carottes, tomates, navet, ail, oignons coupés en petits morceaux dans un peu d'huile et laisser revenir. Saler, poivrer.
Couvrir d'eau et laisser cuire 40 mn à petit feu.
Après les avoir mixés, mélangez dans 1 bol 4 c. à s. de farine, le cumin, le curcuma, le poivre noir et le rass al-hanout.
Versez dans le fait-tout, ajouter les grains de fenouil, mélanger énergiquement cette mixture et prolonger la cuisson de 20 mn.

Sauce rémoulade

1 bol de mayonnaise
2 à 3 c. à café de moutarde
câpres, cornichons et fines herbes

Préparez une mayonnaise classique. Pour obtenir une sauce rémoulade ajoutez 2 ou 3 cuillères à café de moutarde. Vous pouvez aussi ajouter 1 hachis de câpres, cornichons et fines herbes.

Santé

Entorse de la cheville
Les bons réflexes

Ne vous fiez pas à l'intensité de la douleur.
Elle n'est pas proportionnelle à la sévérité de l'entorse. En revanche, une cheville qui enfle aussitôt, même si cela s'estompe ensuite, est signe de gravité. De même qu'un craquement ressenti.
Marchez le moins possible
Même après une entorse bénigne, le ligament est fragilisé et la cheville instable. Tout en faisant attention, on peut se retordre le pied et se retrouver avec une entorse grave.
Appliquez vite du froid
En plongeant la cheville dans l'eau fraîche ou en mettant dessus une poche de glace (glaçons dans un sac plastique entouré d'un linge) durant 15 minutes (plus si besoin), cela diminue la douleur, limite le gonflement et la formation d'un hématome. Si possible aussi, il faut surélever la jambe afin que le sang circule mieux. On peut prendre un antalgique, en évitant l'aspirine qui risque d'augmenter le saignement interne.
Ne tentez pas de bander la cheville
Mal fait, un bandage ne protège pas d'un faux mouvement. Inutile aussi d'acheter une chevillère : elle enserre le membre sans limiter le mouvement, procurant une fausse sécurité.

Photos : DR

Consultez rapidement
Une radiographie est demandée en cas de suspicion d'entorse importante (image montrant l'écart anormal des os). Pour une entorse bénigne, une contention durant quelques jours, avec pas trop d'appui sur le pied, suffit. Pour une entorse moyenne, l'articulation est immobilisée par strapping (bande adhésive) pendant trois semaines. Pour l'entorse grave, c'est le plâtre léger pour cinq semaines.

La beauté intérieure

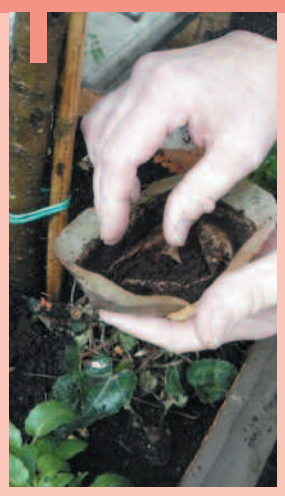
La beauté physique témoigne d'un état général de santé et de bien-être, que nous appellerons beauté intérieure. Vous pouvez améliorer votre beauté simplement en vous ménageant des moments pour vous détendre et vous dorloter un peu. Peut-être aussi vous faudra-t-il changer de style de vie. Il existe beaucoup de méthodes naturelles pour reconquérir sa beauté intérieure et améliorer ainsi sa beauté extérieure.

- La beauté intérieure transparaît toujours à l'extérieur.
- Boire beaucoup d'eau aide à purifier l'organisme.
- Une promenade dans la nature calme l'esprit et tonifie le corps.
- Une alimentation saine et un exercice régulier.
- Les pieds fatigués sont soulagés par des applications régulières d'huiles parfumées.
- Massez régulièrement vos mains avec une huile parfumée.
- Brossez les jambes depuis le dessus du pied jusqu'au genou, puis du genou à la hanche.
- Le brossage doit commencer par la plante des pieds.

10 facons
de réutiliser le marc de café

Le marc de café est un produit aux multiples usages et il serait vraiment dommage qu'il finisse à la poubelle. On l'a vu, au pire il peut servir à nettoyer les canalisations. Mais ce n'est pas tout, bien d'autres applications sont possibles avec ce produit quasi miracle :

1- Le marc de café peut être utilisé comme un colorant naturel, il suffit de faire bouillir et tremper dedans ce que vous voulez rendre brun.
2- On peut s'en servir comme exfoliant pour le visage.
3- Utilisez-le pour laver les mains sales et malodorantes.
4- Utilisez-le avec modération comme additif dans votre compost ou votre terreau.



5- Le marc de café est très efficace contre les graisses de cuisson, utilisez-le pour nettoyer votre cuisinière.
6- Il peut absorber les mauvaises odeurs du réfrigérateur. Placez du marc de café sec dans une petite boîte au fond de votre frigo.
7- Le marc de café peut être utilisé comme répulsif anti-fourmi autour de votre maison.
8- Humide, il peut être utilisé pour polir de fines égratignures sur vos meubles en bois, en frottant en petits cercles délicatement.
9- Appliquez-en sur le pelage de votre chien pendant le bain, c'est un bon répulsif contre les puces.
10- Vous pouvez tremper votre viande dans le marc de café pour l'attendrir.

Mousse aux fruits confits

4 jaunes d'œufs
2 blancs d'oeufs
6 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères à soupe pas très pleines de maïzena
1 zeste de citron
Vanille
1/2 l de lait
30 g de beurre
100 g de fruits confits

Travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre, la vanille et le zeste de citron en mélange mousseux, joignez la farine puis le lait froid.
Portez sur un feu doux en fouettant, retirez juste avant le premier bouillon.
Ajoutez le beurre et les fruits confits trempés dans l'eau de fleurs d'oranger et essorés.
Laissez refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une croûte.
Battez les 2 blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la crème, versez dans des coupes et mettez au frais.