

Hachis parmentier aux carottes et au fromage



**8 carottes, 400 g de pommes de terre
50 cl de bouillon de légumes, 200 g de viande
de bœuf hachée, 100 g de fromage rouge
(le fromage de chèvre serait meilleur), sel, poivre**

Épluchez les carottes et les pommes de terre.
Coupez-les en dés de taille moyenne.
Faites chauffer le bouillon de légumes et plongez-y
les dés de légumes. Faites cuire 25 min puis
égouttez.
Coupez le fromage en cubes. Gardez quelques
morceaux pour la décoration.
Passez les légumes et le fromage au moulin à
légumes. Pour obtenir une purée onctueuse.
Salez et poivrez.
Émiettez le bœuf haché et répartissez-le au fond de
4 ramequins. Recouvrez de purée. Parsemez de dés
de fromage.
Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

Le curcuma est un puissant anti- inflammatoire



Le curcuma est l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant
identifié à ce jour. Il se révèle efficace contre les inflammations
digestives et pour prévenir les inflammations articulaires. Mais il
joue aussi un rôle dans la prévention du cancer : côlon, foie,
estomac, ovaires, sein, leucémie...

Comment consommer le curcuma et à quelle dose ?

Le curcuma seul est très mal absorbé par l'organisme car il ne
traverse pas la barrière intestinale. En fait, il est nécessaire
d'ajouter du poivre noir au curcuma, celui-ci multipliant par 1000,
voire 2000 l'absorption du curcuma !

L'autre point important à connaître à propos du curcuma est qu'il
doit aussi être solubilisé dans de l'huile (de l'huile d'olive de
préférence). C'est ainsi qu'en pratique, on recommande d'ajouter
le curcuma dans les sauces, vinaigrettes et autres plats cuisinés
(soupes, légumes, riz, pâtes...).

En pratique, ajoutez tous les jours une demi-cuillère à café de
curcuma dans vos plats, sans oublier de les poivrer (poivre noir).
A savoir: les différents mélanges de curry peuvent ne contenir
que 1/5 ou moins de curcuma. Il est donc préférable d'utiliser
directement de la poudre de curcuma plutôt que du curry.

SOUTIEN-GORGE Choisir le bon modèle

**Pas moins de huit femmes sur dix ne connaîtraient pas
exactement leur taille de soutien-gorge. Il est vrai que
celle-ci peut changer en fonction des variations de
poids et des bouleversements hormonaux.**

C'est d'ailleurs ce qui explique qu'il faut toujours essayer
un soutien avant de l'acheter.

Faut savoir : le soutien-gorge doit être confortable et ne
pas scier la peau dans le dos ou les épaules (faites un
test : vous devez pouvoir passer un doigt sous la
bretelle).

En outre, s'il ne peut pas compresser les seins, il ne
peut être trop lâche non plus.

Privilégiez le confort avec des soutiens-gorge en
matière agréable qui restent invisibles sous tous les
vêtements, même moulants.

Si votre poitrine est plutôt menue, vous pourrez choisir
un modèle à armatures qui la remontera légèrement ou
encore un rembourré qui va l'avantager.

A l'inverse, si vous trouvez vos seins trop généreux, il
existe des soutiens-gorge
capables de les amenuiser : ils ont pour nom
«minimizer» et la forme de leur bonnet, l'emplacement
de leurs bretelles et leur texture permet de réduire (en
apparence bien sûr) le volume des seins de deux à
quatre tailles.

Dernier cas spécial : la grossesse. Si vous êtes
enceinte, votre poitrine va progressivement gonfler et
devenir plus sensible. Ne cédez pas à la tentation



Photos : DR

d'essayer de faire rentrer les seins dans vos soutiens
habituels mais investissez dans une taille plus élevée.
Visez avant tout le confort, quitte à laisser
provisoirement de côté votre image sexy : la poitrine est
délicate durant cette période et elle exige un maintien
correct, tout en douceur.



LES JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES

**Saviez-vous que le petit pois, la
courgette ou l'aubergine sont
biologiquement des fruits ?**

Et pourtant, on les consomme comme des légumes. D'autres
légumes comme la carotte ou la tomate ressemblent, en revanche,
plus à des fruits ! On les utilise en jus, associés à nos fruits
préférés. Un duo gagnant et archi-vitaminé ? Carotte-orange !
Vous voulez ajouter une touche de féminité ? Dispersez quelques
quartiers de pomme verte dans votre cocktail ! Une idée avec la
tomate ? Osez la banane. Le jus sera alors onctueux à souhait.

Comment faire le plein de magnésium sans recourir à des compléments alimentaires ?

Le magnésium est présent en bonne
quantité dans une grande variété
d'aliments, à commencer par le chocolat,
mais aussi les légumes secs, les céréales
complètes, les légumes à feuilles vert
foncé, les noix, les graines, la levure de
bière, le germe de blé, certaines eaux
minérales, etc.

Autrement dit, une alimentation variée et
équilibrée apporte tout le magnésium
nécessaire. La complémentation en
magnésium ne doit donc pas être
systématique, mais uniquement requise
dans certaines situations et en cas de
signes particuliers... Idéalement, parlez-en à
votre médecin, lequel pourra vous donner
des conseils personnalisés.



Biscuits au citron

**Croûte : 1 tasse de
farine, 1/2 tasse de
beurre ou
margarine,
1/4 tasse de sucre
Garniture : 1 tasse
de sucre,
3 cuillères à soupe
de jus de citron,
2 cuillères à soupe
de farine,
1/2 cuillère à thé (à
café) de levure
chimique, 2 œufs
légèrement battus,
2 cuillères à thé de
zeste de citron râpé,
un peu de sucre en
poudre (sucre
glace)**



Pour la croûte

Mélangez tous les ingrédients, étalez le mélange en
pressant avec les doigts le fond d'un plat allant au four de
23x23 cm.

Faites cuire au four à 180°C, th. 6 pour 15 minutes.

Pour la garniture

Dans un bol, mélangez le sucre, le jus de citron, la farine, la
levure, les œufs et 1 cuillère à thé de zeste de citron.

Versez la préparation sur la croûte pré-cuite et enfournez à
165°C, th. 5-6 de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que ce soit
légèrement doré.

Laissez refroidir. Saupoudrez de sucre glace et du reste du
zeste de citron. Coupez en carré.