

Fondants aux poires et chocolat



1 kg de poires au sirop, glace chocolat, 1 c. à s. de sucre en poudre, 80 g de poudre d'amandes, 4 œufs, beurre

Préchauffez votre four Th 6-7 (200°C). Egouttez les poires au sirop et mixez-les. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, les œufs, les poires et le sucre. Versez la préparation dans des moules à tartelettes beurrés. Faites-les cuire dans votre four 25 minutes environ. Servez avec une boule de crème chocolat glacée.



Régimes,
trois
«évidences»,
pas évidentes
à vivre

- C'est très dur de maigrir, c'est plus simple de ne pas grossir. C'est un peu comme la cigarette : c'est plus malin de ne jamais commencer à fumer, que de galérer pour arrêter. Explication scientifique: pour maigrir, il faut «se priver» d'au moins 500 kcal/jour, tous les jours. Pour éviter de grossir, faut «se priver» de 50 kcal/jour : c'est plus humain.

- Faut pas maigrir vite : si vous perdez plus d'un kilo par semaine, c'est sûr que vous récupèrerez tout ensuite. Votre corps aura «besoin» de reprendre. C'est le yo-yo : je maigris, je grossis, je maigris, je regrossis... et à chaque fois je remonte... un peu plus haut. Non, il ne faut pas «faire un régime» (provisoire). La seule solution durable, c'est de trouver une façon de vivre qui permette de ne pas grossir, et, éventuellement de maigrir doucement (moins de 500 g par semaine). C'est frustrant parce que, sur la balance, ça ne se voit pas. Mais c'est la seule solution à long terme.

-Avec l'âge, les besoins en calories diminuent. Après 25-30 ans beaucoup de gens se font une «bouée» (le pneu autour du ventre), et leur balance grimpe. L'arrêt du sport, les petits plats... se voient de plus en plus. Si on ne fait pas attention, ça va continuer. Pourquoi ? Car on a moins besoin de calories à 40 ans qu'à 30, et moins à 50 qu'à 40. Notre «masse maigre» (= les muscles) diminue peu à peu. Or, c'est elle qui brûle les calories. Donc, chaque décennie, il faut manger moins de calories qu'avant.

Trucs et astuces

Tache de boissons sucrées ou soda

Agissez dans l'instant en saupoudrant la tache de farine. Une fois la partie tachée séchée, brossez puis tamponnez, si besoin est, avec un chiffon imbibé d'un peu d'eau savonneuse. Si la tache est ancienne, tamponnez-la avec un linge imbibé d'alcool à brûler ou d'eau additionnée d'ammoniaque. N'oubliez pas de rincer.

Tache de boue ou de terre



Laissez sécher la boue ou la terre puis brossez. Nettoyez les taches restantes à l'eau savonneuse additionnée de quelques gouttes de vinaigre blanc. Sur un textile en fibres naturelles, enlevez cette tache avec un linge imbibé d'eau ammoniacquée (1 cuillerée à soupe pour 1 litre). Frottez doucement. Rincez. L'eau additionnée d'un jus de citron donne également de bons résultats.

Tache de bougie

Tout d'abord, grattez délicatement la tache avec une spatule en bois ou une cuillère. Ensuite, appliquez des feuilles de papier absorbant sur la tache restante et passez un fer chaud dessus.

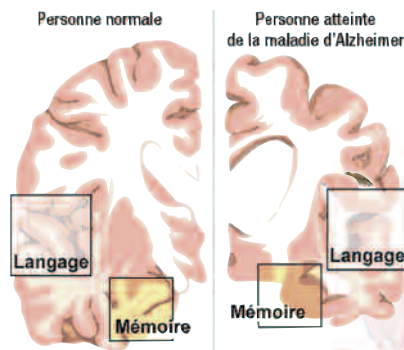
Tache de brûlure de cigarette

Sur un tissu en coton



blanc épais, si la tache est superficielle, enlevez cette tache en passant dessus un chiffon imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes. Rincez à l'eau javellisée puis à l'eau tiède. Sur la laine et la soie, passez sur la tache du savon de Marseille presque sec. Laissez agir quelques heures. Lavez puis rincez.

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer



La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui provoque des lésions au cerveau. Les symptômes comprennent les pertes de mémoire, la difficulté à accomplir des tâches de la vie quotidienne, de même que des changements d'humeur et de comportement.

Les personnes peuvent penser, à tort, que ces symptômes font partie du processus normal de vieillissement. Il est donc important de consulter un médecin dès l'apparition d'un ou de plusieurs de ces symptômes, car ils pourraient être causés par d'autres maladies comme la dépression, l'incompatibilité de médicaments ou une infection.

Afin de vous aider à reconnaître les signes précurseurs de la maladie, voici la liste de symptômes :

- Pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes.
- Difficultés à exécuter les tâches familiales.
- Dans le cadre de nos activités quotidiennes
- Problèmes de langage.
- Désorientation dans l'espace et dans le temps.
- Jugement amoindri.
- Difficultés face aux notions abstraites.
- Objets égarés.
- Changements d'humeur ou de comportement.
- Changements dans la personnalité.
- Perte d'intérêt.

Tagliatelles aux calamars



1 kg de calamars surgelés, 500 g de tagliatelles, 400 g de tomates concassées (émondées et égrenées réduites en purée), une boîte de champignons, 100 g de crevettes décortiquées surgelées, 3 gousses d'ail, 1 petit piment, 15 cl d'huile, 2 brins de persil plat, jus de citron, sel, poivre

Cuisson des tagliatelles :

Faire bouillir une grande quantité d'eau avec du sel et de l'huile dans une casserole à feu vif. Plonger les tagliatelles le temps qu'elles soient cuites. Egoutter les tagliatelles et rincer à l'eau froide. Laisser égoutter à nouveau en couvrant d'un filet d'huile d'olive.

Préparation de la sauce aux calamars

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen. Ajouter les champignons. Laisser cuire 5 minutes à couvert et réserver au chaud. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif. Ajouter les calamars coupés en morceaux et les faire revenir. Ajouter l'ail et le piment haché. Faire revenir le tout vivement pendant 3-4 minutes. Déglacer avec un peu d'eau, laisser réduire l'eau de moitié à feu moyen. Ajouter la purée de tomates et laisser cuire 10 minutes à couvert. Saler et poivrer à votre convenance. Ajouter les champignons, les crevettes et les tagliatelles. Laisser chauffer 2 minutes à couvert. Parsemer de persil haché et servir immédiatement.

Aïoli allégé

3 gousses d'ail, 1 petite pomme de terre cuite, 4 c. à c. d'huile d'olive, jus d'un citron, sel et poivre

Dans un bol profond, piler la pomme de terre avec les gousses d'ail écrasées, le jus de citron, sel et poivre. Ajouter l'huile d'olive en filet, mélanger énergiquement.

