

VENTRE ET DIGESTION : COMMENT DÉGONFLER ?



Quelques conseils

Il n'existe pas de traitement miracle mais on peut essayer de maîtriser les symptômes. Voici quelques conseils très simples qui peuvent améliorer le problème de ballonnements intestinaux.

- Manger moins gras et moins copieux.
- Privilégier plusieurs petits repas.
- Prendre le temps de bien mastiquer.
- Éviter les boissons gazeuses et la bière.
- Faire tremper les légumineuses et les cuire longtemps.
- Réaliser une promenade d'un quart d'heure après les repas.
- Boire des tisanes (camomille, menthe, fenouil) après les repas.
- Demander conseil à son pharmacien : il existe des produits en vente libre ayant pour effet de réduire le ballonnement et les gaz.
- Traiter toute constipation en commençant par augmenter la consommation de fibres alimentaires, mais de façon très progressive afin d'habituer l'intestin.
- Et enfin, en cas de gêne très importante et/ou de symptômes associés, consulter un médecin.

Pour éliminer l'électricité statique dans les cheveux

Il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis de les frotter ensemble. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de «statique» et vos mains seront douces !

Pour empêcher un bouton de fièvre de pousser

Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à

s'installer, il faut frotter l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répéter plusieurs fois par jour.

Pour enlever facilement une bague

Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de javel sur le doigt et la bague glissera.

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par



de l'eau de javel ou autre, lavez-les à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.

Trucs et astuces

Mini-soufflés au chou-fleur et à l'emmental



1 petit chou-fleur
5 œufs
40 cl de lait
125 g d'emmental râpé
60 g de beurre
40 g de farine
1 pincée de noix de muscade
sel, poivre

Préchauffez le four th.7 (200°C).

Divisez le chou-fleur en bouquets et faites-les cuire à l'eau salée, 12 min environ puis égouttez et mixez-les, réservez. Beurrez 4 petits moules à soufflé. Versez dans chacun 10 g d'emmental râpé, en tournant les moules afin que le fromage adhère aux parois. Séparez les blancs des jaunes des œufs.

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et délayez avec le lait. Poursuivez la cuisson à feu très doux jusqu'à l'épaississement, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade puis incorporez le reste d'emmental, le chou-fleur mixé et les jaunes d'œufs. Dans un bol, montez les blancs en neige ferme, avec une pincée de sel. Mélangez délicatement les blancs à la préparation puis versez dans les moules en ne les remplissant qu'aux 2/3. Enfourez et laissez cuire 15 min. Servez aussitôt.

Veau Orloff à l'ancienne



Photos : DR

Un rôti de veau : 700 g
Emmental râpé : 125 g
Champignons : une boîte
Beurre : 4 c. à soupe
Huile : 1 c. à café
Farine : 3 c. à soupe
Lait : 50 cl

Sel fin, poivre blanc du moulin

Faites dorer le rôti de veau dans l'huile, dans une cocotte, pendant quelques minutes, puis laissez-le cuire, à couvert, sur feu doux, pendant 1 heure 30. Ne salez et poivrez la viande qu'en fin de cuisson.

Faites revenir les champignons dans 1 cuillerée à soupe de beurre, sur feu doux, à couvert, pendant 15 minutes. Confectionnez une sauce béchamel avec le reste de beurre, la farine et le lait. Salez-la et poivrez-la. Incorporez-y ensuite le fromage râpé.

Réduisez les champignons cuits en purée, à la moulinette, voire au mixer. Mélangez cette purée avec quelques cuillerées à soupe de sauce béchamel, jusqu'à obtention d'une sorte de pâte.

Découpez le rôti en tranches. Tartinez chacune d'elles avec la purée de champignons. Reconstituez le rôti. Nappez-le de sauce béchamel. Prolongez sa cuisson, sur feu doux, pendant 1 heure.

Dressez la préparation sur un plat chaud. Servez aussitôt.

Confiture de patate douce

1 kg de patate douce, 1 kg de sucre, 1 bâton de cannelle, 1 sachet de vanille, 1 citron

bassine. Portez à ébullition, et laissez cuire à feu moyen pendant 1 heure environ en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Les morceaux de patates



doivent devenir translucides. Vérifiez la cuisson : faites tomber une goutte de confiture sur une assiette froide inclinée, elle doit figer immédiatement. Mettez alors en pots ébouillantés et séchés. Laissez refroidir complètement. Fermez hermétiquement.

Remarque : quantité pour 3 à 4 pots environ.

Pourquoi vous ne maigrissez pas ?

Vous ne pratiquez pas le bon sport. Vous faites du jogging, de la gym ou de la musculation, et les kilos superflus sont toujours là ! Tous ces exercices physiques intenses, mais de courte durée, vous font perdre de l'eau par le biais de la transpiration, brûlent les réserves de glucose des muscles, mais ils ne touchent pas à la graisse.

Pour avoir une chance de puiser dans vos réserves graisseuses, vous devez plutôt pratiquer une activité physique de faible intensité mais de longue durée. Faites 30 à 45 min de marche, de natation, de vélo à votre rythme, chaque jour en respirant à fond. L'oxygène va être utilisé pour transformer la graisse en acides gras, qui seront ensuite facilement éliminés.

