

## Lasagnes de courgettes à la bolognaise



**4 courgettes, 250 g de viande hachée  
400 g de tomates pelées, 2 oignons  
40 g de gruyère râpé, 2 cuillères à soupe d'huile  
2 cuillères à soupe d'herbes de Provence  
sel, poivre, de la béchamel**

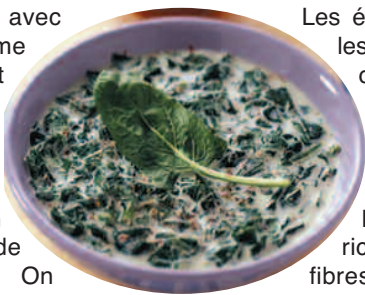
Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Epluchez les oignons et détaillez-les. Faites revenir la viande hachée avec un oignon détaillé. Laissez cuire 3 minutes à feu moyen puis ajoutez la pulpe de tomates. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes.

Dans une sauteuse, placez l'huile et le restant d'oignon, faites-les dorer légèrement puis ajoutez les courgettes et les herbes de Provence. Salez et poivrez à convenance. Faites revenir les courgettes pendant 2 minutes puis réservez.

Dans un plat à gratin, disposez une couche de courgettes, recouvrez du mélange viande-sauce tomate puis d'une couche de béchamel. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Pour finir, parsemez de gruyère râpé ou de parmesan. Placez au four et faites cuire 25 minutes à 220°C (thermostat 7-8) puis terminez en plaçant le plat sous le gril pour le faire gratiner.

## Soupe d'épinards contre la constipation

La recette est d'une simplicité enfantine. Il suffit de faire bouillir les épinards avec une pomme de terre et un oignon, coupés en dés. Pour le goût, on ajoute un cube de bouillon. On réduit en purée après une vingtaine de minutes, et on déguste. En prime, on fait le plein de vitamines et de minéraux, calories en moins. Le saviez-vous? Les épinards et les pommes de terre contiennent 20 aliments les plus riches en fibres, comme les légumineuses et les pruneaux.



## En automne : de bonnes nuits pour garder la forme

En automne, les jours commencent à raccourcir. Et se lever lorsqu'il fait encore noir n'est pas ce qu'on a trouvé de mieux pour se doper le moral. Essayez de rendre ce moment plus agréable en optant par exemple pour un simulateur d'aube, ou en vous réveillant au son de votre musique préférée. Le soir, privilégiez les activités calmes (lecture, bain tiède...) et allez vous coucher dès que le besoin s'en fait sentir (bâillement, picotements des yeux, baisse de concentration...). Même s'il fait plus froid la nuit, évitez de laisser le chauffage dans la chambre : très asséchant, il risque de perturber votre sommeil et de rendre votre réveil plus difficile (gorge et peau sèches). Une couverture supplémentaire sera généralement une meilleure solution.

# Médecine naturelle pour soigner la polyarthrite



**Plusieurs plantes ont montré leur efficacité contre la polyarthrite. Cependant, le patient ne doit pas se limiter à cela et doit obligatoirement suivre un traitement par des médicaments.**

### ■ Traitement de la polyarthrite avec le jus de pomme de terre

Le jus de pomme de terre cru est considéré comme le traitement le plus efficace. Il a été utilisé dans la médecine traditionnelle pendant des centaines d'années. La méthode de préparation consiste à découper les pommes de terre en tranches sans enlever la peau et les mettre dans de l'eau froide pendant une nuit. L'eau doit être bue le matin au réveil. Le jus de pomme de terre peut également être extrait, dilué et bu le matin.

### ■ Traitement de la polyarthrite avec le thé de l'orge

Le thé de l'orge est un excellent moyen pour lutter contre l'arthrite. La préparation se fait en mélangeant un verre d'orge non décortiqué avec 8 verres d'eau. Le tout doit être mis dans l'eau bouillante pendant 3 heures. Il peut par la suite être mis au réfrigérateur. Il est conseillé de boire un verre deux fois par jour.

### ■ Traitement de la polyarthrite avec le citron

L'emploi du citron a été prouvé bénéfique pour le malade souffrant de la polyarthrite. En effet, l'acide citrique retrouvé dans le

citron est un solvant de l'acide urique qui semble être une cause de l'apparition de quelques types d'arthrite. Le jus de citron est donc conseillé pour les patients. Un verre pris chaque jour le matin devrait suffire.

### ■ Traitement de l'arthrite avec les graines de sésame

Les graines de sésame peuvent être efficaces pour soigner certains types d'arthrite. Le mode d'emploi consiste à mélanger une cuillère de graines de sésame dans un demi-verre d'eau. Le mélange doit être laissé pendant une nuit entière et bu le lendemain.

### ■ Traitement de l'arthrite avec le calcium

Certaines études récentes ont montré un lien entre le calcium et l'arthrite. Certains patients ont senti une amélioration de leur état de santé après des prises de calcium. Le calcium doit être pris quotidiennement pendant une période de 3 à 4 mois pour avoir des effets positifs.

## Mariage des aliments avec les épices et les finest herbes

### Agneau:



Ail, aneth, cari, menthe, origan, romarin

### Bœuf:

Ail, basilic, cari, cumin, gingembre, laurier, marjolaine, origan, piment de la Jamaïque, thym

### Veau:

Ail, aneth, coriandre, laurier, origan, romarin, sauge, thym

### Volaille:

Ail, basilic, carvi, coriandre, estragon, gingembre, laurier, origan, romarin, sauge, thym

### Poisson:



Aneth, coriandre, estragon, laurier, muscade, sauge, thym

## Cake au thon et aux câpres

**1 tasse (250 ml) de farine  
3 gros œufs, 1/2 tasse (125 ml) d'huile  
1/2 tasse (125 ml) de lait, 1 c. à c. de levure chimique,  
3 c. à soupe de câpres  
1 grosse boîte de thon, 1/2 botte de persil  
100 g de fromage râpé**

Préchauffez le four à thermostat 6 ou 180°C. Mélangez dans un saladier la farine avec la levure. Mélangez dans un autre saladier le lait, l'huile, les œufs. Incorporez délicatement le persil, le thon et le fromage. Versez le mélange liquide (lait, huile, œufs, persil et fromage) sur le mélange sec (farine et levure) et bien mélanger pendant environ 1 mn. Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation. Faites cuire 30 à 45 mn à four thermostat 6 ou 180°C. Après 35 mn, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez tiédir avant le démoulage puis dégustez.

