

## Ris de veau aux champignons



1,5 kg de ris de veau, une boîte de champignons,  
2 jaunes d'œufs, 100 g de crème fraîche,  
1 petit oignon, un peu de farine

Le ris de veau est un morceau très particulier, c'est pourquoi il faut absolument le laisser dégorger quelques minutes à l'eau froide puis le faire blanchir 3-4 minutes. Vous pourrez retirer le cartilage et les morceaux non comestibles sans retirer la peau du dessus. (Cela donne du goût, ce serait dommage).

Dès que vous avez terminé, vous pouvez couper le ris de veau en petits morceaux.

Faites fondre le beurre et l'oignon coupé en morceaux dans une casserole. Faire revenir le ris de veau et les champignons. Dès que c'est fait, ajouter un peu d'eau.

Laissez cuire à petit feu pendant 15 minutes. Retirez le ris de veau de la casserole et égouttez-le. Laissez la sauce dans la casserole et continuez la cuisson. Vous pouvez ajouter de la farine avec les deux jaunes d'œufs. Retirez du feu la sauce et ajoutez la crème fraîche juste avant de servir.

## Quand penser à une anémie ?

Quand il y a une anémie, des signes sont présents, tels que la pâleur de la peau et de la conjonctive des yeux, une fatigue, un essoufflement au moindre mouvement, une tachycardie (c'est-à-dire le cœur qui bat trop vite)... Ces signes sont dus à la diminution des globules rouges et à la diminution de la quantité d'oxygène dans le sang.

**La numération formule sanguine, l'hématocrite, l'hémoglobine**

Pour faire le diagnostic d'anémie et évaluer son importance, il faut faire d'abord un prélèvement sanguin pour faire une numération formule sanguine (NFS).

Le diagnostic d'anémie est fait devant la diminution de 1 ou 3 des constantes suivantes : le nombre de globules rouges, la concentration en hémoglobine, l'hématocrite qui est le rapport entre le volume des globules rouges et le sang total (sérum + hématies).

Par la suite, il est possible de demander un dosage du fer sérique.

**Recette de grand-mère contre l'anémie :**

**\* LE LAIT DE POULE**

Battre 1 jaune d'œuf avec une cuillère à café d'édulcorant et quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.

Ajouter ensuite un verre de lait



écrémé chaud, mélanger et buver rapidement. Le jaune d'œuf est reconnu comme étant un bon reconstituant, notamment grâce à la lécithine qu'il contient.

**Attention aux personnes qui ont du cholestérol.**

**\* UNE PURÉE D'OLIVES NOIRES**

Tartiner la purée d'olive noires sur du pain complet avec de l'ail, de l'oignon et du persil.

**\* JUS DE BETTERAVE**

Préparez du jus de betterave pur et buvez-en un verre chaque jour pendant 1 mois.

Prenez une semblable précaution en cas d'épidémie de grippe.

**\* LE BLÉ**

Mieux encore qu'un remède, c'était une nourriture éminemment reconstituante

conseillée aux anémiques, aux victimes d'une grande fatigue, aux enfants en pleine croissance et aux femmes enceintes.

C'était le blé germé, la germination entraînant d'étonnantes transformations du grain et une nette augmentation de sa valeur en phosphore, magnésium et calcium.

**Préparation :**

Lavez le blé et placez-le dans un récipient rempli d'eau tiède. Laissez-le macérer 24 heures, rincez et mettez-le dans une assiette creuse en ayant soin de le maintenir humide. Rincez-le chaque jour. Le blé germe en 2 jours, l'été, et au plus en 4 jours l'hiver. Ne se conservant pas, il faut en préparer quotidiennement.

Croquez de 1 à 3 cuillères à café par jour de blé germé ou mélangez-les à vos aliments. Ne dépassez pas cette dose au cours d'une cure de 15 à 20 jours tous les 3 mois.

## Confiture d'orange

6 oranges, 2 citrons, 2 litres d'eau, 3 kg de sucre



Commencez par laver et brosser les oranges.

Essuyez-les soigneusement.

Coupez les oranges nettoyées en lamelles à l'aide d'un couteau.

Recueillez les pépins et les membranes. Mettez-les à tremper dans 1 demi-litre d'eau froide dans un petit saladier. Mettez les tranches d'oranges dans un grand saladier avec 1 litre et demi d'eau.

Laissez macérer durant 24h.

**Le lendemain :**

Mettez l'eau où membranes et pépins ont trempé, les fruits dans une grande marmite, à bouillir doucement pendant 1h30.

Le volume doit diminuer de moitié.

Ajoutez le sucre, remuez, faites reprendre l'ébullition et laissez cuire environ 20 minutes.

Mettez en pots immédiatement, laissez refroidir et couvrez.



## Le saviez-vous ? Une femme enceinte doit se coucher sur le côté gauche

En fin de grossesse, après le 7<sup>e</sup> mois, il est conseillé aux femmes enceintes de se coucher sur le côté gauche afin d'éviter que le poids de l'utérus ne comprime la veine cave inférieure. Cette grosse veine chargée de ramener le sang de la partie inférieure du corps vers le cœur se situe en effet à droite ; c'est pourquoi la position sur le côté droit, mais aussi sur le dos, est déconseillée.

### Vrai-faux

## Les antibiotiques sont-ils toujours efficaces contre la fièvre et la toux ? Faux !

En cas d'infection virale, les antibiotiques n'ont tout simplement aucun effet, sinon celui de développer des bactéries résistantes. Les antibiotiques n'agissent en effet que sur les bactéries. Ainsi, ils n'ont pas d'influence directe sur la fièvre et les autres symptômes causés par l'infection, et n'évitent pas la contagion quand la maladie est d'origine virale. En outre leur sur-consommation conduit à une perte de leur efficacité face à des bactéries qui apprennent progressivement à résister à leur action. Certaines maladies deviennent aujourd'hui plus difficiles à guérir. Une réalité inquiétante, sachant que les enfants sont les premiers consommateurs d'antibiotiques au monde...



### Question

## Une piqûre de moustique peut-elle transmettre le virus du sida ? Faux !



Certaines maladies infectieuses, comme le paludisme, peuvent être véhiculées par les moustiques ; ce n'est cependant pas le cas pour le VIH.

Lorsqu'un moustique pique une personne, il n'injecte pas de son propre sang ni celui de la personne ou de l'animal qu'il a pu piquer précédemment. Il injecte uniquement de la salive, laquelle agit comme un anticoagulant, ce qui lui permet de se nourrir. Par ailleurs, le virus du sida est assez fragile, il ne peut survivre que très peu de temps à l'intérieur d'un moustique.