

Filets de dinde au yaourt et aux herbes



4 filets de dinde, 1 yaourt nature (ou 2 si vous désirez plus de sauce), 3 gousses d'ail (plus ou moins selon goût), sel, poivre, poivre de Cayenne (une petite pointe), menthe, sauge, persil... Tout ce qui vous tombe sous la main !

Pressez l'ail et mélangez-le au(x) yaourt(s), ainsi que les autres épices. Emincez la menthe et/ou la sauge et ajoutez-les à la préparation. Le yaourt doit perdre sa structure compacte et devenir crémeux. Enduisez vos filets de dinde de cette mixture et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.

On les fait cuire tout simplement à la poêle. On peut servir ces filets accompagnés de légumes grillés (courgettes, aubergines, poivrons...) que vous napperez de cette petite sauce au yaourt (prévoyez-en un peu plus dans ce cas).

Note : On peut aussi les faire au barbecue. Déposez les tranches d'escalopes environ 4 minutes par face (selon l'épaisseur des filets).

Santé

Les signes de la descente d'organes

Sensation de lourdeur.
Pression au niveau vaginal.
Compression ou lourdeur pelvienne.
Douleurs lombaires.
Sensation que l'utérus, la vessie ou le rectum sont en train de descendre lentement.
Ces symptômes sont davantage ressentis en position debout et disparaissent allongée.
Douleurs lors des rapports sexuels.
Constipation avec défécation difficile.
Incontinence d'effort (lorsque l'on tousse, lors d'un effort physique, du port d'une charge...).
Impériosité urinaire (envie d'uriner soudainement et de façon irrésistible).
Infections urinaires (la vessie se vide mal, favorisant la rétention urinaire).

Quelles sont les femmes qui risquent le plus un prolapsus ou descente d'organes ?
Connaissant les femmes à risque, on peut prévenir chez ces dernières le prolapsus grâce à des



Photos : DR

séances de rééducation des muscles périnéaux par exemple ou à d'autres stratégies. Il s'agit des femmes dont l'accouchement a été long et difficile, des grandes sportives, des femmes amenées à porter de lourdes charges ou à exercer une profession imposant une station debout prolongée. L'obésité, certains troubles digestifs (nécessitant des efforts

de poussées), les traumatismes ou encore une tumeur contribuent également à augmenter le risque de développer un prolapsus. Chez les femmes ménopausées à risque (l'imprégnation œstrogénique ayant eu jusque-là un effet tonifiant sur les muscles périnéaux), un traitement hormonal substitutif peut être utile.

Trucs et astuces

Eviter les projections de graisse
Lors de votre cuisson, ajoutez une petite pincée de farine dans la poêle, cela évitera à la graisse de sauter et de salir votre gazinière.

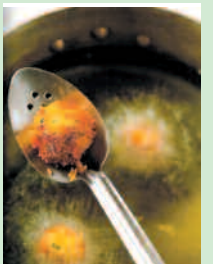
Eplucher l'ail sans difficulté
Trempez vos gousses d'ail dans de l'eau très chaude juste avant de les éplucher comme ça le peau s'enlèvera plus facilement sans coller à vos doigts.

Mieux conserver les pommes
Placez dans votre corbeille à fruits les pommes à l'envers.



Comment savoir si vos surgelés sont encore bon à consommer
lacez un glaçon dans une pochette en plastique transparente dans votre congélateur. Si le glaçon n'a pas fondu après une coupure d'électricité, vous pouvez conserver votre nourriture autrement jetez tout.

Réutiliser l'huile de friture
Pour nettoyer votre huile, placez des épluchures de pommes de terre bien nettoyées puis filtrez-la. Vous pouvez ensuite la réutiliser.



Nutrition

La banane



Il est à noter que la banane peut se faire une place de choix dans les régimes prescrits pour la bonne santé cardiaque car elle ne contient pas de sodium (les régimes sans sel sont souvent donnés aux personnes ayant des problèmes de tension ou de cholestérol). La banane soulage par ailleurs efficacement les brûlures d'estomac et est un des rares fruits à être inclus dans les régimes alimentaires des personnes souffrant d'ulcères. Enfin, il apparaît que la

banane est une source de vitamine C. Une grosse banane apporte un quart de la quantité journalière de vitamine C recommandée.

Avec moins de 100 calories pour 100 grammes (89 calories exactement), la banane n'est pas beaucoup plus calorique que le raisin par exemple (81 calories pour 100 grammes) et bien nourrissante ce qui devrait vous convaincre d'en profiter sans réserve. La banane contient du tryptophane qui se transforme en sérotonine, neuromodulateur de la bonne humeur. Pour choisir vos bananes, fiez-vous à une belle couleur jaune de la peau. Celle-ci

peut être tachée de brun mais ne doit pas avoir de traces de coups. Préférez les bananes encore attachées les unes aux autres, elles se conserveront mieux si elles ne sont pas solitaires. Chez vous, conservez les fruits à température ambiante tant qu'ils ne sont pas mûrs. A maturité, stockez-les au réfrigérateur pour ralentir le murissement. Les bananes deviendront noires mais leur chair restera fraîche.

Rhume

Choisissez le bon mouchoir

Bannissez celui en tissu, c'est un nid à microbes. Optez plutôt pour des mouchoirs jetables, ils sont doux et résistants. En revanche, évitez essuie-tout et papier toilette, plus costauds mais plus irritants. Ensuite c'est une question d'épaisseur. Les mouchoirs en boîte distributrice sont plus fins que ceux en étui. Les deux peuvent être recouverts de lotion adoucissante.

Hydratez la peau tout autour du nez

Attention, les frottements entraînent une vasodilatation des vaisseaux et le nez devient rouge. Massez le dessous des narines avec une crème épaisse et grasse.



Chouquettes



(Pour 45 chouquettes) : 1/4 litre d'eau, 100 g de beurre, 150 g de farine, 1 c. à s. rase de sucre, 1/2 c. à c. de sel, 1/2 c. à c. de levure, 1 sachet de sucre vanillé, 3 gros œufs, sucre perlé

Mettre l'eau et le beurre dans une casserole et porter à ébullition. Lorsque le mélange bout, retirer la casserole du feu et ajouter d'un seul coup la farine avec sel et levure. Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se décolle toute seule des bords de la casserole et ne fasse plus qu'une masse. Laisser refroidir légèrement. Ajouter le sucre, puis le premier œuf et mélanger jusqu'à absorption complète de celui-ci par la pâte. Recommencer avec les 2 autres œufs. (Cette opération peut se faire au batteur électrique). Déposer sur une plaque beurrée ou recouverte de papier sulfurisé des cuillères à café de pâte en les espaçant (2 plaques pour cette quantité). Ajouter des grains de sucre perlé sur chaque chou en les enfonçant légèrement dans la pâte. Mettre à cuire dans le four préchauffé à 210° th 7 pendant 15 à 20 mn.