

Pommes au four à la fraise sur pain perdu

Pour 4 personnes,
préparation : 15
mn, cuisson : 35
mn

4 tranches de
pain rassis,
4 pommes, 8 c. à
soupe de gelée de
fraises, 1/4 l lait,
1 œuf,
Pour la
décoration :
fraises



Dans une assiette creuse, battez l'œuf en omelette avec le lait. Trempez-y les tranches de pain, juste le temps de les imprégner sans les faire ramollir. Placez les 4 tranches de pain dans un plat allant au four préalablement beurré. Lavez les pommes, étez le cœur et coupez les chapeaux, puis remplissez le centre de chaque pomme avec la gelée de fraises. Placez une pomme sur chaque tranche de pain et mettez au four pendant 35 mn. Vous pouvez décorer les pommes de quelques petites fraises. Servez chaud.

Ventre plat : pensez à votre transit

Pas de mystère, les ballonnements et les gaz qui font gonfler notre ventre, ça se joue d'abord dans notre assiette. Alors, pour mettre toutes les chances du côté de mon transit, je mise sur les protéines, les céréales complètes (y compris les pâtes et le riz) et les légumes cuits. Par contre, j'y vais doucement sur les crudités, les laitages et les légumes secs. Côté boissons, je les choisis sans bulles, ça va de soi, et je bois avant le repas, pas pendant, ça change tout côté digestion ! Dernière astuce : j'ai appris à respirer... par le ventre (si si, ça aide).



Privilégiez les coupe-faim naturels



Avoir faim en se mettant à table est une bonne chose, car on y mange avec plaisir. En revanche, avoir faim entre les repas peut devenir problématique si l'on cède à la tentation du grignotage. Pour favoriser la satiété tout en améliorant votre équilibre nutritionnel, lors des principaux repas, vous privilégiez :
- les aliments riches en eau et en fibres, comme les fruits et les légumes, qui ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim. L'idéal : 5 portions au minimum par jour, réparties au cours des 4 repas ;
- les produits céréaliers, riches en sucres lents et à index glycémique bas, qui rassasient sans faire varier brusquement le taux d'insuline (et donc de glucose) dans le sang. Ils permettront ainsi de prévenir l'effet «coup de pompe» ;
- les produits laitiers tels que le yaourt et le fromage blanc à 0%, rassasiant, riches en protéines mais pauvres en lipides.

6 astuces contre la mauvaise haleine

1. Vous et votre brosse à dents

Se brosser les dents au minimum 2 fois par jour pendant 3 minutes, c'est le b.a.-ba pour éliminer les bactéries qui traînent (et causent les mauvaises odeurs). Pensez aussi à brosser votre langue (l'odeur vient souvent de là) et l'intérieur des joues, et



changez votre brosse tous les 2 ou 3 mois pour éviter l'effet «paillason».

2. Vous et votre (mauvaise) digestion Si l'étape brossage des dents intensif ne suffit pas, c'est que le problème vient peut-être d'ailleurs.

Par exemple de certains aliments que vous digérez mal et qui «remontent» : ail et oignons, sauces grasses... Autant d'ennemis qu'il faut consommer avec modération, voire pas du tout.

3. Vous et vos remèdes maison. Il y a toujours une solution. En l'occurrence : quelques clous de girofle, des feuilles de persil ou des graines de fenouil à mâcher.



C'est écolo, bio, pas cher... Et ça marche provisoirement, par exemple si on a oublié la brosse à dents. Par contre, attention au

piège, vérifiez après que vous n'avez pas de résidus coincés entre les dents !

Pas mal non plus : une infusion à la menthe, mélisse ou réglisse à la place du café en fin de repas.

4. Vous et le chewing-gum (sans sucre)

Ok, c'est un «cache-misère» qui ne soigne pas la cause, mais c'est mieux que rien, notamment au boulot ou avant un rendez-vous. Principal intérêt : ça nettoie les dents et ça fait saliver, un bon point pour éliminer les bactéries. Indispensable par exemple pour les fumeurs, surtout s'ils sont à la menthe pour l'effet fraîcheur.

Evidemment, les choisir sans sucre vu que ce dernier a tendance à favoriser le développement des bactéries dans la bouche.



Et pour éviter la bouche sèche qui donne mauvaise haleine, pensez aussi à boire beaucoup d'eau !

5. Vous et vos huiles essentielles

Pour une haleine fraîche pendant quelques heures, misez sur un bain de bouche maison avec 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (ou citron, basilic ou thym) versée dans un verre d'eau.

Promenez le liquide dans la bouche dans tous les sens en gonflant les joues avant de recracher. Pas très classe, mais efficace !

6. Vous et votre dentiste

Les mauvaises odeurs ça n'a rien forcément à voir avec ce que vous avez mangé, ça peut aussi être lié à un problème



Photos : DR

dentaire ou buccal type caries, abcès, aphtes... Et ça ne s'arrange pas quand ils sont mal soignés. Résultats : visite

obligatoire chez le dentiste au moins une fois par an. Au passage, il vérifie l'état de nos gencives et nous fait un détartrage.

Trucs et astuces

Tabac

Si vous attendez la visite de fumeurs, placez des coupelles remplies d'eau et contenant une éponge. Elles aspireront la fumée et neutraliseront l'odeur. Parfumez l'eau avec des huiles essentielles pour joindre l'utile à l'agréable.



Taches

Le shampoing est un excellent produit détachant avant lavage... et bien moins cher ! Un produit antitache très efficace.

Tasse

Placez toujours une petite cuillère avant de verser le thé brûlant dans la tasse : vous éviterez ainsi qu'elle ne se fende ou n'éclate sous l'effet de la chaleur. Votre tasse préférée est fêlée ? Essayez de réparer



les dégâts en la faisant bouillir une demi-heure dans une casserole remplie de lait.

Pensez à préchauffer les tasses à café : le jus n'en sera que meilleur. Remplies d'eau et passées au micro-ondes, les tasses seront ainsi chaudes à souhait !

Des taches de café ou de thé disparaîtront en les frottant avec du bicarbonate humidifié. Une tache de brûlure se traitera avec du sel.

Teint

Pour avoir un teint de jouvencelle, buvez chaque matin un verre de jus de raisin. Une décoction de thym, utilisée comme lotion sur le visage, rendra votre peau lumineuse et fraîche.

Téléphone

Gardez à côté du téléphone une liste de numéros d'urgence, un stylo, et un bloc-notes. Dans la panique, on oublie souvent les numéros les plus courants. Votre liste vous sera utile dans ces moments-là.

