

## Biscuit roulé aux légumes et poitrine grillée



**1 courgette, 7 tranches de pâte de dinde fumée, 4 œufs, 80 g de farine, 50 g de beurre + 1 noix pour le papier sulfurisé, 150 g de fromage de chèvre ou autre, 1 tomate, persil, 1 c. à s. d'huile d'olive**

Préchauffez votre four th.7/8 (220°C). Lavez et ciselez le persil. Lavez, épépinez et coupez la tomate en dés.

Dans un saladier, faites fondre le beurre au four et ajoutez la farine, les jaunes d'œufs et le persil. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement.

Versez la pâte sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé beurré. Etalez pour obtenir un rectangle de 20 par 30 cm. Déposez les tranches de pâte dessus en les espaçant. Faites cuire 10 à 12 minutes dans votre four.

Pendant ce temps, lavez et coupez la courgette en dés et faites-la revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Mélangez dans un bol les dés de tomate, les dés de courgette et le fromage de chèvre.

Dès la fin de la cuisson, retournez le biscuit roulé sur un torchon humide et roulez-le sur lui-même en veillant à ce que la pâte ne décolle pas. Attendez 10 minutes puis déroulez-le délicatement et garnissez-le de la préparation au fromage de chèvre. Roulez-le à nouveau. Servez en tranches.

## Trucs et astuces

### Mieux digérer le concombre



On en a souvent des renvois toute la journée. C'est tellement désagréable que l'on préfère ne plus en manger.

Eplucher le concombre. Faire tremper dans du lait sucré avant de le manger.

### Huile renversée sur le sol



Pour nettoyer de l'huile renversée sur le sol, ne prenez pas votre seau d'eau et la serpillière sinon c'est la cata assurée. Mettez simplement de la farine sur l'huile, laissez imbiber, ramassez avec un sopalin et ensuite seulement lavez le sol.

# Je veux de belles jambes pour cet été...



Photos : DR

Si vous voulez des jambes encore plus belles que vous garderez longtemps belles (ou si vous voulez éviter de devenir une mémé à varices avec des jambes comme des poteaux !) suivez des recommandations à plus long terme.

- Surélevez les pieds de votre lit : c'est déjà dit, oui, mais faites-le toute l'année pour garder les jambes aussi fines que votre hérédité le permet.
- Rincez vos jambes à l'eau froide après la douche. C'est difficile, certes, mais c'est la gymnastique des vaisseaux. Chaque coup de froid les fait se rétracter, donc tonifie leur paroi et repousse la formation de varices. Pensez aussi à éviter les bains chauds, ça dilate les vaisseaux et ça aide les varices à se former.
- Marchez au moins 30

- minutes par jour : à chaque fois que vous posez la plante des pieds sur le sol, vous appuyez avec le poids de votre corps sur de grosses veines situées sous les pieds. Et cela joue un rôle de pompe, un peu comme un deuxième cœur et ça active la circulation, ça diminue le risque de varices, de cellulites...
- Montez les escaliers : les ascenseurs, c'est fait pour les vieux pas dynamiques. Vous êtes jeune et explosive alors, assumez !

- Evitez de croiser les jambes quand vous êtes assise. Cela coupe la circulation, favorise la cellulite et les varices, encore elles !
- Pratiquez un sport : pour les jambes, l'idéal, c'est la natation, la danse, la gym, le stepper, le vélo.
- Surveillez votre poids : sans être au régime perpétuel, soyez vigilante à ne pas vous laissez envahir par les kilos, car le plus souvent, ils sont traités et viennent discrètement très progressivement.

## Forme. Rétention d'eau



Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres... sont votre

lot quotidien ! Bien que la rétention d'eau soit très banale surtout chez les

femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être «bouffie» n'est jamais très agréable.

### Pour tenter d'y remédier :

- Répartissez votre consommation d'eau dans la journée : si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement !
- Limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler. Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices. Limitez aussi les aliments qui contiennent naturellement beaucoup de sel comme les fromages, les charcuteries... ainsi que certaines eaux gazeuses.
- Favorisez votre circulation sanguine : portez des vêtements amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles, évitez les endroits surchauffés en particulier ceux munis

d'un chauffage au sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne circulation sanguine), et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine.

- Favorisez votre circulation lymphatique : faites de la marche à pied ou du vélo (d'appartement, ça marche aussi), nagez... Bref, faites du sport ! Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

## Gâteau aux fruits secs et au chocolat noir



**150g de cacahuètes, 150g de biscuits hachés, 150g d'amandes grillées et hachées, 150g de noix hachées, 1 boîte de lait concentré sucré, 100g de chocolat noir**  
Garniture : **100g de chocolat noir, 20g de beurre, un peu de chocolat blanc**

### Préparation :

- Faire griller les cacahuètes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et débarrassées de leur peau en les frottant, ensuite hacher-les.
- Faire fondre 100g de chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes.
- Mettre dans un saladier les noix hachées, les biscuits, les amandes, les cacahuètes, le lait concentré, bien mélanger et rassembler le mélange avec le chocolat fondu.
- Tapisser un moule rectangulaire d'un film étirable, verser la préparation et couvrir d'une feuille de papier sulfurisé, égaliser à la main et retirer la feuille, laisser refroidir au réfrigérateur.
- Faire fondre le reste de chocolat noir au bain-marie avec le beurre.
- Sortir le gâteau de réfrigérateur et le napper de chocolat noir fondu et garnir avec des lignes de chocolat blanc fondu, le couper en carrés à l'aide d'un couteau aiguisé.