Baba au citron

La pâte : 4 œufs, 1 verre de sucre, 1 verre d'huile, 1 verre de chapelure, 1 verre de semoule, 1 verre de lait, 1 paquet de levure chimique, zeste de citron à volonté
Le sirop: 1/2 verre de sucre, 3 verres d'eau

Mélangez tous les ingrédients en commençant par l'ordre sus-cité et mettre à cuire dans un four chaud. Préparez le sirop en mélangeant le sucre et l'eau et laissez bouillir 15 mn. A la sortie du four, arrosez de sirop. A consommer de préférence froid.

Bon à savoir

Hiver, les maux du froid

photos : DR

L'hiver s'accompagne de sa cohorte d'infections qui bien que bénignes nous mettent à plat : rhume, laryngite, toux…
D'où l'importance d'agir dès l'apparition des premiers symptômes afin d'éviter, d'une part, que ces petits maux ne s'aggravent et, d'autre part, de contaminer les autres.

QUAND LE NEZ EST PRIS

Affection virale fréquente en hiver, le rhume se manifeste par des éternuements, un nez bouché ou qui coule accompagné de picotements, de maux de tête, parfois une légère fièvre.
Il n'y a aucun remède actif contre les virus qui déclenchent le rhume qui, en général, guérit spontanément en quatre ou cinq jours. Cependant, vous pouvez prendre un médicament qui décongestionne le nez et permet de respirer librement.
Vous pouvez également humidifier la muqueuse nasale avec du sérum physiologique ou faire des inhalations à la vapeur d'eau ou aux extraits de plantes (eucalyptus, pin).

RACLEMENTS DE GORGE

Une laryngite ? Cette affection est aussi le plus souvent provoquée par un virus, et se traduit par une toux rauque douloureuse, une difficulté à avaler et une fièvre élevée.
Des décongestionnants par pulvérisations, des gargarismes ou des comprimés à sucer associés à des antalgiques pour calmer les douleurs viendront rapidement à bout de votre laryngite.

TOUX GRASSE OU TOUX SÈCHE ?

En effet, le traitement n'est pas le même. La toux grasse, qui survient le plus souvent lors d'une infection virale ou bactérienne des voies respiratoires (laryngite, rhinopharyngite, bronchite…), ne doit pas être enrayée par des antitussifs car, en supprimant le réflexe de la toux, ils empêcheraient le drainage des voies respiratoires.
Les sécrétions risqueraient dès lors de s'accumuler dans les bronches et d'entraîner une surinfection bactérienne. Il faut au contraire faciliter l'expulsion du mucus à l'aide d'expectorants.
Des tisanes pectorales à base de plantes comme le thym ou la réglisse peuvent également favoriser l'élimination des sécrétions.
En revanche, une toux sèche (non productive) doit être traitée par des antitussifs (sirop, pastilles à sucer) et des boissons chaudes et adoucissantes.

Crème d'aubergines au fromage de chèvre

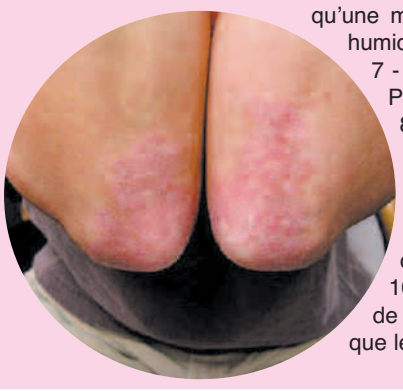
4 d'aubergines, 3 tomates, 2 d'oignons, 1 gousse d'ail, 1 fromage de chèvre (ou autre), 10 cl de crème liquide
Assaisonnement : sel, poivre, chapelure, tabasco (facultatif)

Crème d'aubergines : Cuire environ 30 minutes les aubergines entières dans une plaque avec un fond d'eau à four moyen. Veuiller à ce que le fond d'eau reste pendant la cuisson. Puis les peler. Suer à l'huile d'olive les oignons, les tomates, l'ail et les aubergines coupées grossièrement. Continuer la cuisson à couvert afin de faire ressortir l'eau de la végétation. Puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une purée. Mixer, refroidir et assaisonner de façon relevée.

Crème de fromage : Ecraser le fromage de chèvre et mélanger avec la crème liquide. Dressage dans l'assiette : réaliser des quenelles de crème d'aubergines puis des quenelles de crème de fromage et les disposer harmonieusement dans l'assiette.

Conseils anti-eczéma

1 - Eviter le tabac et les animaux à poils. Surtout le chat, en particulier dans la chambre des enfants.
2 - Ne prenez pas de bains trop chauds. A 37°C, l'eau rougit la peau et l'irrite ! Baissez la température de 1°C tous les quinze jours pour arriver à 32°C.
3 - Ne couvrez pas trop l'enfant et ne surchauffez pas sa chambre. La transpiration et l'eczéma ne font pas bon ménage : en été, l'eczéma va mieux, sauf au niveau des zones où l'on transpire.
4 - N'introduisez pas d'aliments susceptibles d'être allergisants (œufs, poisson) trop tôt. Pas avant que votre bébé ait entre 6 mois et 1 an, sauf en cas de guérison complète.
5 - Préférez les matelas en mousse. Enveloppez-les d'une housse en plastique que vous laverez régulièrement. Pas de couette.
6 - Choisissez un carrelage ou un revêtement synthétique, plutôt qu'une moquette. Et chaque jour, passez une serpillière humide sur le sol.
7 - Ne mettez pas de laine directement sur la peau. Préférez les sous-vêtements en coton.
8 - Évitez les séjours dans les pays humides et chauds. En vacances, l'idéal reste le bord de mer avec du vent et une exposition modérée au soleil.
9 - Après un bain de mer, rincez la peau à l'eau douce. Ne portez pas trop longtemps un maillot de bain humide.
10 - Évitez les métiers de la coiffure, du bâtiment, de la peinture. Ils exposent davantage aux allergies que les autres professions.



Info

Manque de fer, gare à l'anémie !

Pour prévenir l'anémie, il faut équilibrer ses apports et ses besoins. Il faut donc manger des aliments riches en fer, surtout si l'on a des besoins plus importants que le reste de la population.

C'est ainsi particulièrement vrai pour les enfants et les adolescents, les femmes en âge de procréer et celles qui sont enceintes. Mais certaines personnes sont également à risque sans le savoir : les femmes qui ont des règles abondantes, celles qui ont un stérilet, les sportifs, les donneurs de sang et tous ceux qui souffrent de maladies s'accompagnant de saignements répétés (hémorroïdes, saignements des gencives, digestifs..).

Tournedos au poivre et à la crème

4 tournedos, 1 c. à thé de poivre, 5 cl d'huile, 1 oignon, 1 c. à c. de maïzena, 15 cl de crème fraîche, sel

Enduire les tournedos d'huile et de poivre. Réserver 30 mn au frais. Cuire les tournedos 3 à 4 mn de chaque côté selon convenance. Réserver au chaud. Dans la poêle faites revenir l'oignon haché. Ajoutez la crème fraîche et la maïzena délayée dans du lait. Saler. Tenir au chaud dans un plat. Remuer sur le feu 1 à 2 mn pour obtenir une sauce épaisse. Napper les tournedos.