Fenouils farcis

4 gros fenouils, 2 c. à soupe de tomates concassées, 24 olives dénoyautées, 2 œufs, 2 c. à café de vinaigre, 2 c. à café d'huile, sel, poivre du moulin

Faites cuire les œufs durs. Hachez les olives dénoyautées. Lavez les bulbes de fenouils. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egouttez-les et récupérez le cœur. Ecrasez le cœur, ajoutez les olives et les tomates concassées. Prenez les fenouils, ajoutez la préparation. Passez les œufs sous l'eau froide et écalez-les. Ecrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette. Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.

Trucs et astuces

Pour les cheveux gras

Le soir avant de se coucher, frottez du talc ou de la farine sur les cheveux puis brossez-les. Ils seront encore un peu blanc mais le lendemain ils seront super !

L'huile d'amande douce

Pour soigner les griffures, les petits bobos... sur le visage des enfants, mettre de l'huile d'amande douce dessus, ça guérit rapidement.

Bien manger pour mieux dormir

Photos : DR

Quoi de plus important que le sommeil pour garder une bonne hygiène de vie ?

Le sommeil est fragile ; pour le préserver, quelques règles alimentaires s'imposent :
- Mangez varié, équilibré et à heures régulières ;
- évitez de manger trop tard le soir, surtout juste avant le coucher. On s'endort difficilement avec un estomac surchargé ;
- évitez aussi de sauter le repas du soir car la faim risque de vous réveiller la nuit ;
- attention à certaines substances stimulantes telles que la caféine qui peuvent affecter le système nerveux et engendrer des troubles du sommeil ! Méfiez-vous du délai d'action de la caféine et surtout du café de l'après-midi ;
- évitez les fruits riches en vitamine C (agrumes, kiwi…) le soir ainsi que les plats épicés et trop gras. En revanche, certains aliments favorisent le sommeil. C'est le cas du lait sucré et des féculents (pommes de terre, pâtes, riz…), à l'origine d'une production de sérotonine, substance favorisant le sommeil. Les tisanes à base de plantes ont une action apaisante et pour certaines digestives. Le miel présente des vertus sédatives. Utilisez-le pour sucrer votre tisane du soir ou votre lait ! Prendre soin de son alimentation, c'est s'assurer un bon sommeil !

Obésité : attention au sel !

On le sait depuis longtemps, le sel, ou plus exactement le sodium qu'il contient, est un élément favorisant l'hypertension artérielle et il est recommandé aux cardiaques d'en réduire leur consommation.
Or, voici qu'une longue étude américaine d'une durée de 19 ans et ayant porté sur près de 9 500 adultes, dont un tiers était obèse, les deux autres tiers ne l'étant pas, vient de moduler l'influence que peut avoir un régime riche en sodium, un des risques cardio-vasculaires «attaques» cérébrales et affections coronariennes. Les résultats de cette longue enquête montrent, de façon claire, que les risques cardio-vasculaires liés à un régime trop riche en sodium sont essentiellement concentrés sur les sujets à poids excessif, et beaucoup moins significatifs chez les sujets à poids normal.

Forme

Comment éviter les sautes d'humeur lorsque l'on prend soin de sa ligne ?

Irritée, nerveuse, hyperémotive, fatiguée… Résultat : vous êtes parfois désagréable avec votre entourage.
La solution : Ne pas oublier de prendre aussi soin de vous pour votre bien-être… et celui de vos proches !
Penser à se faire plaisir : Une fois par semaine environ, de préférence à la fin d'un déjeuner ou dîner léger, genre salade composée ou légumes verts et poisson, ne pas hésiter à fondre sur le dessert de son choix.
Goûter : Une petite pause plaisir permet vers 17 heures (en cas de petite faim) de patienter jusqu'au dîner en s'offrant un vrai moment de plaisir.
Inscrire le magnésium, les oméga 3 et les sucres (glucides) lents à tous ses repas : Produits céréaliers de préférence complets ; fruits et légumes secs ; fruits de mer et certaines eaux minérales ; huiles de noix ; poissons ; mâche ; épinards ; chou ver ; pâtes ; riz ; pommes de terre ; légumes secs ; certains biscuits secs.
Se faire belle. Rien de tel qu'un rendez-vous chez le coiffeur, l'esthéticienne ou même quelques heures passées dans sa salle de bain avec bain, gommage, huiles essentielles au programme pour se regarder autrement et avec le sourire !

Crêpes soufflées

4 crêpes, 5 œufs, 50 g de sucre, 25 g de farine, 100g de jus d'orange, sel

Battez les œufs.
Mélanger les jaunes avec le sucre et la farine. Ajouter le jus d'orange. Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Ajouter un peu de sucre afin de serrer les blancs.
Verser le mélange précédent dans les blancs d'œufs en neige et les mélanger délicatement afin d'obtenir un appareil à soufflé homogène. Disposer une crêpe sur un plat oval, ou une assiette légèrement graissée et répartir une partie de l'appareil à soufflé sur une moitié de la crêpe.
Rabattre la crêpe afin de former un croissant de lune. Saupoudrer de sucre glace et enfourner à four chaud (180°C/356°F) pendant une quinzaine de minutes. La crêpe va s'ouvrir, gonfler et colorer.
Au terme de la cuisson, sortir du four, saupoudrer à nouveau de sucre glace et servir immédiatement. Ce dessert ne peut pas attendre une fois cuit.