

Trucs & astuces

DES FRITES MOINS GRASSES

Une fois que vous avez découpé vos pommes de terre, trempez-les dans du lait pendant une vingtaine de minutes avant de les jeter dans l'huile de friture. Elles seront moins grasses, car le lait empêche la pomme de terre d'absorber trop d'huile en cours



de cuisson. Pensez à votre taux de cholestérol, essayez !

ANTIGERMES

Astuce pour éviter que vos oignons, ail ou patates ne germent trop rapidement.



Pour les oignons : Flambez-les au niveau de la racine avec une allumette.



Pour l'ail :

Stockez-les sur une couche d'un centimètre de gros sel, en mettant les racines vers le bas. **Pour les pommes de terre :** Saupoudrez-les de charbon de bois pilé.



Lasagnes de courgettes à la bolognaise



4 courgettes, 250 g de viande hachée, 400 g de tomates pelées, 2 oignons 40 g de gruyère râpé, 2 cuillères à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence, sel, poivre, béchamel

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Epluchez les oignons et détaillez-les. Faites revenir la viande hachée avec un oignon détaillé. Laissez cuire 3 minutes à feu moyen puis ajoutez la pulpe de tomates. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes. Dans une sauteuse, placez l'huile et le restant d'oignon, faites-les dorer légèrement puis ajoutez les courgettes et les herbes de Provence. Salez et poivrez à convenance. Faites revenir les courgettes pendant 2 minutes puis réservez. Dans un plat à gratin, disposez une couche de courgettes, recouvrez du mélange viande-sauce tomate puis d'une couche de béchamel. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Pour finir, parsemez de gruyère râpé ou de parmesan. Placez au four et faites cuire 25 minutes à 220°C (thermostat 7-8) puis terminez en plaçant le plat sous le gril pour le faire gratiner.

Aliments bons pour la vue

L'orange, la mandarine et la clémentine

Les agrumes contiennent des quantités appréciables d'antioxydants, telle la vitamine C.



Cette dernière protégerait la cornée et le cristallin de l'opacification à l'origine de la cataracte (affection touchant plus d'une personne sur cinq à partir de 65 ans et se caractérisant par une baisse de la vue, un éblouissement à la lumière vive).

Pourquoi ?

La vitamine C assure une protection très puissante contre l'oxydation et protège le cristallin et la cornée des agressions par les radicaux libres. Consommation : jus et fruits entiers 2 à 3 fois/semaine.

Je positive

Le principe de la pensée positive est de se servir de ses pensées, de son langage et de sa façon de communiquer d'une façon positive. Si, par exemple, nous répétons chaque jour que «la vie est difficile», «je ne peux pas réussir», «nous sommes en pleine crise», comment pouvons-nous espérer vivre et traverser sereinement des périodes difficiles, que ce soit pour des raisons affectives, médicales, psychologiques ou professionnelles ?

«Mon esprit est rempli de pensées positives»...

Exemple : face à une situation nouvelle qui vous fait peur, dites plutôt : «Il m'est facile d'apprendre des choses nouvelles.» Face à un

sentiment d'incapacité à faire face à une tâche, affirmez : «Je peux réussir.» Et plutôt que de dire «il faut absolument que je termine ce travail, dites plutôt : «Je préfère finir ce travail avant de reprendre l'autre que je trouve plus agréable.» Cette méthode ne concerne pas seulement les phrases contraignantes. Elle peut être utilisée dans tous les champs du langage. Par exemple, nous pouvons transformer nos attentes qui peuvent rapidement devenir frustrantes en source de réjouissance ! Ainsi pourquoi ne pas affirmer «j'attire toujours le succès» plutôt que répéter «ça ne marchera jamais» ?



Presbytie, quels sont les signes ?

La presbytie survient à partir de 40 ans... Mais quels sont les premiers signes ? Etes-vous déjà concerné ? Contrairement aux idées reçues, elle ne se manifeste pas que par une moins bonne vision de près...

Vous voyez moins bien de près ?

Les premiers signes de la presbytie se manifestent en général entre 40 et 50 ans, notamment par une vision moins bonne de près (la lecture normale à 30 ou 40 cm devient difficile). On se sent alors obligé de tendre les bras pour lire son journal ou un livre, jusqu'au moment où... les bras ne sont plus assez longs ! Pourquoi ? Inévitable, la presbytie provient de l'usure du cristallin, la lentille qui permet à l'œil de faire une mise au point automatique et de voir à toutes les distances : ce mécanisme est appelé accommodation. En vieillissant, celui-ci perd de son élasticité et ne se



Photos : DR

bombe plus suffisamment pour assurer une bonne vision de près. La presbytie est la perte de l'accommodation. Voici quelques autres signes de la presbytie.

Vous souffrez de fatigue visuelle, de maux de tête ?

Une personne qui devient presbyte a de plus en plus les yeux qui piquent surtout en fin de journée, des irritations, la vision qui se trouble, parfois même devient double, accompagnée éventuellement de maux de tête.

Vous avez besoin de plus de lumière pour lire

Une personne presbyte constate que sa vue est meilleure le matin à la lumière du soleil, que le soir dans la pénombre. Et pour mieux voir, elle a

tendance à se rapprocher d'une source lumineuse plus forte.

La presbytie arrive plus tôt chez les hypermétropes

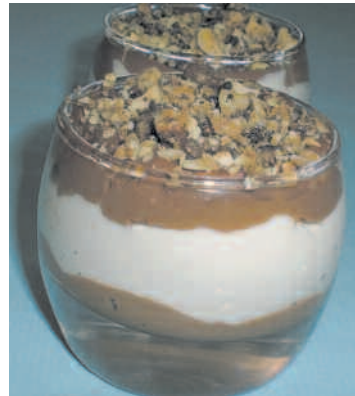
Nous serons tous un jour affectés par la presbytie. Cela arrive cependant plus tôt chez les hypermétropes (qui ont déjà une certaine difficulté à voir de près), vers 40 ans.

Les myopes voient plus longtemps de près

On entend souvent dire que les personnes myopes sont moins touchées par la presbytie. A tort ! La myopie n'empêche pas la presbytie. Cependant, au même âge, les myopes parviennent plus longtemps à voir de près à condition de retirer leurs lunettes ou lentilles.

Verrines chocolat-café

1 l lait, 4 c. à s. bombées de maïzena, 1 verre de sucre (200 ml), 1 à 2 c. à s. de café instantané, chocolat, noisettes pour la décoration



Dans une grande casserole, mélanger la maïzena, le sucre, le café et le lait. Comme pour une crème instantanée, faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation épaississe. Dans chaque verrine, déposer un peu de gâteau émietté. Par-dessus, verser de la crème au café et laisser refroidir un peu. Attention à n'utiliser que la moitié de la crème ! Dans la casserole, ajouter le chocolat en morceaux à la crème encore chaude. Bien mélanger pour faire fondre le chocolat. Ajouter ensuite une deuxième couche de gâteau émietté dans les verrines. Ajouter une couche de crème au chocolat. Laisser refroidir au frais et saupoudrer de noisettes concassées ou autres.