

## Gaufres sucrées à la pomme



**400 g de pommes, 250 g de farine, 3 œufs, 50 g de beurre, 13 cl de lait, 10 cl de crème fraîche liquide, 30 g de sucre semoule, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, sucre glace**

Epluchez les pommes, retirez le trognon et râpez la chair. Faites fondre le beurre puis laissez tiédir. Dans un saladier, versez la farine et ajoutez en remuant le lait. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes, mélangez les jaunes au fouet avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le mélange obtenu dans le saladier de pâte farine/lait. Ajoutez le beurre fondu, la crème et la levure puis les pommes râpées. Mettez une pincée de sel dans les blancs d'œufs et montez-les en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation. Faites cuire les gaufres au gaufrier quelques minutes. Servez chaud, nature ou avec un peu de sucre glace.

## Que faut-il éviter de manger au repas du soir pour bien dormir ?



Pour entrer dans un sommeil profond, la température corporelle doit baisser. Or, les repas trop copieux ou trop riches en gras et en protéines prolongent la digestion et augmentent la thermogénèse. La température corporelle augmente alors. Certaines épices contribuent aussi à élever la température du corps. Aussi, les repas pris trop tard en soirée ne permettent pas une digestion adéquate avant l'heure du coucher. Les personnes

ayant des problèmes de sommeil devraient consommer les viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œufs au petit-déjeuner et à midi, plutôt que le soir, car ces aliments sont très riches en protéines.

### Aliments à éviter au repas du soir

Viandes, volaille avec la peau, fromages gras, pizza garnie, aliments panés et frits, pâtes alimentaires accompagnées de sauce à

## RHINITE ALLERGIQUE (RHUME DES FOINS) Quels sont les symptômes ?

*La rhinite allergique est souvent saisonnière. Elle s'annonce par des picotements dans le nez, de fréquents éternuements et un écoulement nasal clair.*

Ces troubles s'accompagnent souvent d'une conjonctivite : les yeux gonflent, rougissent et larmoient. Parfois, des maux de tête accompagnés de fatigue accentuent la sensation de malaise. Tous les symptômes du rhume (sauf la fièvre) peuvent également se manifester. Dans les cas plus graves, des manifestations d'allergie respiratoire peuvent apparaître : toux, difficultés respiratoires, voire une crise d'asthme.

### Quelles sont les causes de la rhinite allergique ?

Lorsque la substance allergisante (par exemple des grains de pollen) entre en contact avec des cellules des muqueuses, certaines cellules voisines libèrent dans le sang de l'histamine, un composé qui provoque les manifestations de l'allergie.

### Comment réagir face à une rhinite allergique ?

Si vous soupçonnez un rhume des foins sans en avoir jamais connu auparavant, une consultation médicale s'impose. Sinon, les personnes qui connaissent régulièrement ce type de problème peuvent utiliser les médicaments antihistaminiques disponibles sans ordonnance, selon les conseils de leur médecin.

### Quand faut-il consulter un médecin en cas de rhinite allergique ?

**Consultez un médecin dans la journée :**

- \* Si la langue gonfle ;
- \* s'il y a une gêne respiratoire associée.

**Consultez un médecin dans les jours qui viennent :**

la viande, sauces à la crème, œufs cuits dans le beurre, crème, salade César, croustilles, frites, pâtisseries grasses, beignets, gâteaux avec glaçage, crème glacée, chocolat.



- \* Si un rhume dure plus de dix jours et fait penser à une rhinite allergique (éternuements et larmoiement qui durent plusieurs jours, par exemple) ;
- \* si les symptômes se manifestent en permanence au cours de l'année ;
- \* si les sécrétions nasales présentent du sang de manière répétée ;
- \* si des boutons ou des plaques rouges apparaissent avec des démangeaisons ;
- \* si la personne atteinte souffre d'asthme.

### Comment soulager le rhume des foins ?

Le traitement de l'allergie passe d'abord par l'éloignement des substances allergisantes, lorsque cela est possible. Différents types de médicaments permettent de soulager les symptômes de la rhinite allergique. Ce sont principalement des antihistaminiques, un anti-allergique, le cromoglycate de sodium ou des corticoïdes. Ils peuvent être pris par voie orale ou voie nasale.

Un certain nombre de médicaments sont disponibles sans ordonnance,



Photos : DF

pour une utilisation de courte durée. Demandez toujours conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

### Comment prévenir le rhume des foins ?

Le plus sûr moyen de prévenir le rhume des foins serait d'éviter tout contact avec le pollen. Mais ceci n'est guère réalisable en pratique. Pendant les périodes de production du pollen :

- \* Evitez les balades dans la campagne durant la floraison ;
- \* portez des lunettes de soleil à l'extérieur pour éviter le contact des pollens avec vos yeux ;
- \* aérez votre habitation brièvement et en l'absence de vent ;
- \* dormez en gardant la fenêtre fermée pour éviter l'apport d'air extérieur ;
- \* essayez de planifier le calendrier et le lieu de vos vacances de manière à éviter les périodes de floraison ;

### Le spray d'eau de mer

Rien de tel que l'eau salée pour débarrasser le nez des pollens (et des poussières) qui congestionnent et enflamment la muqueuse nasale. Une à deux pulvérisations une à trois fois par jour, à partir de 18 mois.

## Clafoutis aux légumes de printemps

**4 carottes, 4 petits navets, 4 oignons blancs, 100 g de petits pois, 1 courgette, 1/2 poivron rouge, 1/2 poivron vert, 2 tomates pelées et épépinées, 6 œufs, 3 c. à soupe de crème fraîche, 5 c. à soupe de crème liquide, muscade, 3 c. à soupe d'huile, 1 bouquet garni, sel, poivre**



Préchauffez le four th.5 (150°C). Pelez et coupez tous les légumes en dés. Dans une grande poêle, faites revenir les oignons, les carottes et les petits pois pendant 5 min dans l'huile. Ajoutez les autres légumes, salez, poivrez et laissez mijoter 10 min. Battez les œufs en omelette, ajoutez la crème fraîche, la muscade, salez et poivrez. Mélangez le tout aux légumes.

Beurrez un moule à manqué, versez la préparation, couvrez d'un papier d'aluminium et enfournez 40 min. Pendant ce temps, préparez la sauce : plongez rapidement le persil dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-le. Mixez-le avec la crème liquide et laissez tiédir. Démoulez le clafoutis et servez avec la sauce.

### Publicité



**ararak EDITIONS**



**ma CUISINE PASSION**  
de Rachida Zouiche Lazrak  
Collection Saveurs et Couleurs  
DISPONIBLE EN LIBRAIRIE

Vient de paraître

**ma CUISINE PASSION**  
de Rachida Zouiche Lazrak  
Collection Saveurs et Couleurs  
DISPONIBLE EN LIBRAIRIE