Riz au curry et aux crevettes

250 g de riz, 200 g de crevettes décortiquées,
60 g de beurre, 1 botte de coriandre fraîche,
2 oignons, 3 c. à s. de crème, 1 c. à s. de curry, sel, poivre

Epluchez, émincez les oignons et faites-les dorer dans 30 g de beurre. Lorsque ces derniers sont colorés, incorporez les crevettes, le curry et le riz. Laissez revenir légèrement le riz. Salez et poivrez.
Ajoutez l'eau (deux fois le volume du riz) ; mélangez, couvrez et laissez cuire à feu très doux. Le riz est cuit quand il a absorbé toute l'eau. Ajoutez alors la crème, le beurre restant et mélangez.
Au moment de servir, parsemez de coriandre hachée.

Hémorroïdes, ne les prenez pas à la légère !

Épices, café… il n'est pas rare d'être victime d'une crise d'hémorroïdes, par exemple après un repas un peu trop copieux.
La crise hémorroïdaire, qu'est-ce que c'est ?
A l'état normal, les veines autour et à l'intérieur de l'anus et du rectum sont dilatées mais non douloureuses. La crise hémorroïdaire est provoquée par une congestion anormale de ces veines, qui peuvent parfois s'extérioriser pour former une «boule» au niveau de l'anus.
Classiquement, les hémorroïdes entraînent une gêne plus ou moins importante, accompagnée de brûlures, aggravée par la défécation, voire de saignements.
Les facteurs favorisants de la crise hémorroïdaire
Une fois le diagnostic confirmé, votre médecin vous interrogera afin d'identifier les circonstances favorisant la congestion des veines.

Photos : DR

Voici les plus fréquentes :
- les troubles du transit intestinal (constipation, diarrhée) qui entraînent des efforts de poussée répétés ;
- l'hérédité
- l'alimentation : épices, café, thé, tabac sont les alliés de vos hémorroïdes
- une déshydratation est également un facteur déclenchant
- la grossesse, l'accouchement
- la position assise prolongée : métiers «assis», sédentarité des personnes âgées
- ou au contraire des efforts physiques répétés et violents
- une maladie du tube digestif ou du foie (comme la cirrhose), qui peut entraîner une congestion sanguine en aval.

Problèmes cutanés

Les radicaux libres attaquent le collagène, provoquant le vieillissement. L'exposition au soleil et le tabac accélèrent ce phénomène.
Aliments riches en caroténoïdes comme les brocolis, les carottes, les épinards, la pastèque, les tomates, les poivrons rouges en contiennent beaucoup.
La pomme de terre, les poires, les oignons et les aubergines en apportent moins. Ce sont toutefois de bonnes sources d'acides phénoliques qui doivent faire partie de notre alimentation, le maître-mot restant toujours la variété.

TRUCS ET ASTUCES

Tache de vinaigrette

Pour enlever une tache de vinaigrette sur un tee-shirt, je mets dessus de la mousse à raser. Puis je laisse sécher et je passe au lave-linge.

Repousser les fourmis

Dans le jardin, le gazon ou dans la maison, le marc de café déposé sur la fourmilière ou encore sur le lieu de passage des fourmis les fait déménager.... C'est en plus un excellent fertilisant pour le jardin.

Chaussettes blanches

Pour rendre vos chaussettes blanches, mettre de l'eau à bouillir puis du gros sel et de la crème à récurer mettez vos chaussettes à tremper, frotter et voilà.

En finir avec les cheveux secs

Vous avez les cheveux secs, voici une recette pour un masque de cheveux maison qui soignera cela: Prenez un avocat bien mûr et un jaune d'œuf. Ecrasez la pulpe de l'avocat et melangez au jaune d'œuf. Appliquez la préparatoin sur cheveux secs avant le shampoing et laissez reposer pendant 30 minutes (vous pouvez mettre un bonnet de douche). Rincez et lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Et voilà !).

Hygiène de la maison : aérez chaque jour votre habitation

Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'intérieur est souvent plus pollué que l'extérieur. Il est donc essentiel d'aérer chaque pièce environ 30 minutes par jour. En complément, vous pouvez faire bouillir quelques feuilles d'eucalyptus dans un récipient ouvert. L'eucalyptol qui s'en échappera est un puissant antiseptique réputé pour assainir l'air et protéger l'organisme contre les maladies contagieuses de l'hiver.

L'astuce en +

On y pense rarement : baissez systématiquement le chauffage lorsque vous ouvrez les fenêtres. Le reste du temps, chauffez modérément, entre 18 et 20 °C maximum.

Les aliments, bien difficiles à conserver

Les légumes «perdent» très rapidement leurs «réserves» de vitamines après leur cueillette (40 à 90% après une journée de stockage pour les vitamines B et C). L'épluchage en élimine également une bonne part. Alors, faites le plein de fruits et légumes frais !

Bon à savoir : Les produits en conserve ou surgelés possèdent beaucoup plus de vitamines qu'un produit frais ayant séjourné trop longtemps au réfrigérateur. La plupart des vitamines sont sensibles à l'eau, à l'air ou à la lumière (ou aux trois). Ne stockez donc pas les aliments trop longtemps, ne laissez pas tremper les aliments que vous lavez et utilisez des emballages étanches et opaques. Quant à la cuisson, elle détruit aussi une grande partie des vitamines (surtout la vitamine C). La cuisson à la vapeur et le four à micro-ondes les préserveraient mieux que la cuisson traditionnelle… Mais ceci est encore très controversé. La meilleure solution est de manger des fruits et légumes crus quand c'est possible et sinon de faire cuire ses repas juste le temps nécessaire.

Sablés rosace au chocolat

190 g de beurre, 75 g de sucre glace, 1 blanc d'œuf, 200 g de farine, 1 cuillère à soupe de cacao en poudre, 1 pincée de sel, Pâte à tartiner ou confiture

Dans un saladier, travailler à l'aide d'une spatule en bois le beurre ramolli puis incorporez le sucre glace et le sel.
Incorporer le blanc d'œuf puis la farine tamisée avec le cacao en poudre.
Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
A l'aide d'une poche à douille cannelée de mon partenaire Birambeau, former des rosaces sur une feuille de papier sulfurisé disposée sur la plaque du four.
Cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C (350 F) (thermostat 6). A la sortie du four et laisser refroidir.
A l'aide d'une cuillère, coller les sablés deux à deux avec de la pâte à tartiner.