

TRUCS ET ASTUCES

Sauce



*Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais.

*Pour épaissir une sauce à la dernière minute, malaxez une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et tournez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.

*Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

Soufflé



Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

Tarte

Pour que les jus de fruits ne détrempent pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre, avant d'y ranger les fruits crus.

Tomates

Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.



Cake aux fruits confits



125 g de raisins secs, 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 200 g de fruits confits, 125 g de beurre, 125 g de sucre en poudre, 3 œufs, 200 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel

Prévoyez un moule à cake de 24 à 26 cm de long et tapissez-le de papier sulfurisé beurré. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°). Faites macérer les raisins et les fruits confits dans l'eau de fleur d'oranger. Réduisez le beurre en pommade. Dans un saladier mettez le beurre, ajoutez le sucre en pluie en fouettant jusqu'à ce que le mélange devienne clair et mousseux. Ajoutez les œufs entiers, un par un, en fouettant entre chaque œuf. Mélangez la farine tamisée, le sel et la levure, versez peu à peu dans le mélange précédent en mélangeant avec une cuillère en bois. Incorporez les fruits confits et l'eau de fleur d'oranger de la macération. Versez dans le moule, enfournez et laissez cuire 25 minutes avant de baisser le four au th. 4 (120°). Laissez cuire une petite heure. Vérifiez la cuisson en plongeant la pointe d'un couteau au centre du gâteau, elle doit ressortir sèche. Démoulez le cake sans enlever le papier de cuisson, laissez-le reposer 24 heures avant de le servir.

Femmes entre 30-39 ans

La trentaine, quel bel âge ! Vous avez normalement la santé et vous profitez de la vie ! Mais attention, votre santé de demain, c'est maintenant que vous la préparez ! Aussi, quels sont les points essentiels de prévention santé pour une femme âgée de 30 à 39 ans ?

Attention à votre hygiène de vie !

Une bonne hygiène de vie permet d'éviter ou de retarder de manière importante la survenue de nombreuses maladies graves comme l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral, le diabète, l'insuffisance rénale, les cancers et la maladie d'Alzheimer. L'ensemble de ces bonnes habitudes tend également à améliorer la qualité de vie. Aussi, mieux vaut avoir une activité physique régulière et adaptée (marche, vélo, course à pied, natation, etc.). La sédentarité est redoutable (voiture pour les courts trajets, etc.). L'idéal est de faire 30 minutes d'activité physique par jour. Ne pas



PHOTOS : DR

hésiter à varier son activité.

Avoir une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes à prendre tous les jours à volonté (au moins 5 par jour), et en poisson à consommer 2 à 3 fois par semaine. Ce régime sera pauvre en sucres d'absorption rapide. Éviter les excès de graisses d'origine animale, notamment contenues dans les sauces, le beurre, les fromages, les pâtisseries. Saler peu les aliments et

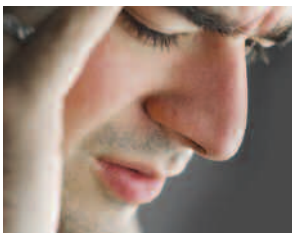
ne pas mettre de salière à table. Ce régime est à adapter en cas de surpoids, de diabète ou d'hypercholestérolémie. Suivre les prescriptions de son médecin.

Limites le stress qui n'est pas bon pour la santé. Il faut apprendre à éviter le stress inutile et à se décontracter au moins une fois par jour.

Protéger sa peau en utilisant des produits de protection solaire et en évitant l'exposition prolongée non protégée.

Vrai-faux

Il faut attendre le plus longtemps possible avant de prendre un médicament antidouleur.



Faux. Plus l'antidouleur est pris tôt, plus il sera efficace. Inversement, plus on tarde, plus la douleur est installée et intense, et moins le médicament sera efficace.

Et en cas de douleur chronique, mieux vaut le prendre à heure fixe, avant même que la douleur ne revienne. Attention cependant de ne pas en abuser, car ils peuvent aussi entraîner des effets indésirables.

Les cigarettes light sont moins nocives que les autres.

Faux. La personne dépendante au tabac s'auto-administrera la même quantité de nicotine en inspirant plus longtemps et plus profondément, exposant

autant, voire plus les poumons aux effets toxiques de la fumée.

L'exercice physique augmente l'espérance de vie.

Vrai. La pratique régulière d'activité physique augmente l'espérance de vie en diminuant les facteurs de risques cardiovasculaires (glycémie, hypertension, cholestérol...), en améliorant la musculature et l'équilibre, les capacités cognitives, etc.

L'effet placebo est un bon antidouleur.



Vrai. Le simple fait de croire que l'on prend un médicament, la conviction de son efficacité, ou de se savoir pris en charge, peut suffire à atténuer la douleur.

Cet effet psychologique placebo expliquerait 30% de l'efficacité des médicaments, avec de grandes variations selon

le patient, son état d'esprit et la maladie.

Fumer est contre-indiqué avec certaines pilules contraceptives.



Vrai. Le tabac est contre-indiqué avec les pilules combinées œstroprogestatives. Les œstrogènes augmentent la viscosité du sang, et le tabac fragilise les vaisseaux sanguins. Résultat, l'association tabac-œstrogènes augmente le risque de troubles de la circulation veineuse et artérielle.

La maladie d'Alzheimer est liée au vieillissement.

Faux. Même si la maladie d'Alzheimer touche généralement des personnes âgées, il s'agit d'une maladie à part entière qui est liée à l'apparition d'anomalies dans le cerveau affectant la mémoire à court terme et qui ne correspond pas du tout au vieillissement.

Hachis parmentier aux petit pois et carottes

500 g de pommes de terre, 300 g de bœuf haché, 500 g de petit pois et carottes, 1 gros oignon, lait, chapelure, noix de muscade, sel, poivre



Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante de façon à pouvoir en faire une purée. Faites cuire le bœuf haché dans une poêle avec une noisette de beurre, ajoutez l'oignon coupé en petits morceaux dans la casserole. Séparez bien le haché lors de la cuisson de façon à obtenir des petits morceaux. Préchauffez votre four th.6 (180°C). Pour les petits pois et carottes, chauffez-les quelques minutes à la casserole (légèrement car ils vont cuire dans le four). Faites ensuite la purée de pommes de terre. Pour la purée, écrasez les pommes de terres en mélangeant un peu de lait et de la muscade. Prenez un plat allant au four et mettez-y tous les petits pois et carottes dans le fond. Ensuite versez par-dessus le bœuf haché cuit aux oignons, poivrez et salez selon votre envie puis recouvrez le tout avec la purée que vous parsemez de chapelure. Mettez le plat au four et attendez que la purée soit un peu durcie et que la chapelure soit dorée (+ ou - 40 minutes).