Beignets aux pommes

3 pommes, 2 œufs, 100 g de farine, 5 cl de lait, huile de friture

Dans un saladier, battez les œufs avec la farine. Incorporez le lait. Pelez les pommes, videz-les et coupez-les en fines lamelles. Trempez-les dans la pâte à beignets. Faites chauffer un bain de friture à 180°C et déposez les tranches de pommes 3 par 3. Retournez-les pendant la cuisson. Lorsqu'ils sont bien dorés, déposez les beignets sur une feuille de papier absorbant et saupoudrez de sucre.

Soins naturels

Vous souffrez de colite ou de diarrhée ? Faites une décoction de pommes qui, en complément du traitement médical, apaisera l'inflammation des intestins.
Lavez 500 g de pommes, coupez-les en gros dés, plongez-les dans 1 casserole émaillée contenant 1 litre d'eau et 1 cuil. à café de racines de réglisse. Laissez bouillir 15 min, infuser 20 min, filtrer. Buvez tiède trois à quatre tasses dans la journée durant 3 ou 4 jours.

Brûlures d'estomac : les aliments à éviter

Photos : DR

Fuyez les aliments trop gras

Première mesure à prendre en cas de brûlures d'estomac : diminuer la nourriture trop riche.
Les matières grasses réduisent le tonus du sphincter œsophagien inférieur, le muscle qui empêche les aliments de remonter de l'estomac vers l'œsophage. C'est en effet ce reflux qui cause les brûlures d'estomac. Les graisses sont aussi plus longues à digérer et accroissent donc les risques d'aigreurs.
Notre conseil : limitez les graisses saturées comme le beurre, les viandes rouges ou les fritures. Privilégiez les bonnes sources de protéines, faibles en gras. Par exemple la volaille sans la peau, le poisson, les légumes secs ou les yaourts allégés.

Evitez le chocolat, le café et le thé

Le point commun entre le chocolat, le café et le thé : les méthylxanthines. Sous ce nom barbare se cachent des substances relaxantes pour les muscles. Elles diminuent l'efficacité du clapet qui empêche le reflux gastroœsophagien (RGO). Il faut donc éviter de consommer trop d'aliments contenant des méthylxanthines en cas de brûlures d'estomac. Autre mauvais point pour le café : il augmente le stress, facteur de RGO.
Notre conseil : Privilégiez le chocolat noir au chocolat au lait. Préférez les chicorées et tisanes douces au café et au thé.
Quant au lait, il vaut mieux l'éviter aussi. S'il peut soulager temporairement, il augmente la sécrétion gastrique et donc l'acidité sur le long terme.

La menthe

La menthe parfume les plats à merveille. Mais en cas de brûlures d'estomac, mieux vaut s'en passer. Cette plante contient en effet des acides dits «volatiles» qui détendent le passage entre l'œsophage et l'estomac, laissant la voie libre au reflux gastroœsophagien (RGO). Evitez également les bonbons, boissons ou sauces à la menthe. Les chewing-gums ont en plus l'inconvénient de faire rentrer de l'air dans l'estomac.

Notre conseil : consommez de la menthe une fois par semaine, selon la tolérance.
Pensez au persil, à la coriandre et au thym, moins agressifs pour l'estomac.

Question
Fruits et légumes cuits ou crus, c'est pareil ?

Faux. Il est bénéfique d'augmenter la part des fruits et légumes car ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ce qui est favorable au transit.
Mais il faut savoir que lorsqu'ils sont crus, leur digestion entraîne une fermentation intestinale, ce qui peut accentuer les ballonnements. Il faut donc bien doser et privilégier les versions cuites en cas de ballonnements.

Bon à savoir
Préservez la vitamine C

Sensible à la chaleur, la vitamine C des légumes s'évapore en cas de cuisson trop intense. Mais vous pouvez minimiser les pertes.

Au four

Les pertes : la vitamine C ne résiste pas,
la parade : emballez les légumes en papillotes dans une feuille d'aluminium et ne les faites pas surchauffer.

A l'eau bouillante
Les pertes : 70%,
la parade : diminuez la quantité d'eau et abrégez la cuisson.

A la vapeur

Les pertes : 30%,
la parade : pour récupérez la vitamine C diluée dans l'eau de cuisson, réutilisez le fond d'eau (soupes, sauces).

Au micro-ondes

Les pertes : faibles, des plats vapeur allant au micro-ondes.

A la croque-au-sel
Les pertes : Aucune en théorie mais en pratique, le temps et l'air attaquent la vitamine C.
La parade : consommez vos légumes sitôt achetés et préparez-les à la dernière minute.

Tarte au poulet

Pâte brisée : 250 g, escalopes de poulet : 4, tomates : 2, poireau : 1, petits pois : 200 g, crème fraîche : 10 cl, œuf : 1, moutarde : 1 c. à soupe, huile d'olive : 15 cl, persil : 1 bouquet, graines de sésame : 100 g, curry : 1 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th.7). Abaissez la pâte, garnissez-en un moule à tarte. Piquez-la avec une fourchette sur toute sa surface et parsemez-la de graines de sésame. Faites cuire à blanc 15 minutes puis laissez refroidir. Faites cuire les blancs de poulet à la vapeur. Salez, poivrez et parsemez de curry. Faites cuire 20 mn encore, puis coupez-les en aiguillettes. Lavez le blanc de poireau, coupez-le en tronçons. Faites cuire ces tronçons dans l'eau bouillante salée avec les petits pois pendant 5 mn puis égouttez-les. Coupez les tomates en rondelles. A l'aide d'un fouet, montez la crème fraîche (elle doit être très froide) comme pour une chantilly. Préparez la sauce comme une mayonnaise, ajoutez le curry puis incorporez délicatement la crème fouettée. Versez la sauce sur le fond de tarte, garnissez de légumes et décorez avec le persil ciselé. Dégustez cette tarte avec une salade verte.