Soupe de pois chiches indienne

500g de pois chiches, 2 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 piment, 2 dl d'eau, menthe, huile, sel, poivre, 1/2 c. à café de coriandre en poudre, 1/2 c. à café de curcuma, 1/2 c. à café de curry en poudre

Emincez l'oignon et écrasez l'ail en purée. Faites revenir le tout dans un peu d'huile dans un faitout et ajoutez toutes les épices. Egouttez les pois chiches et ajoutez-les. Versez l'eau et faites cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes. Mondez puis mixez les tomates. Ciselez la menthe. Ajoutez le tout dans le faitout et mettez le piment (entier) au dernier moment. Laissez mijoter et attendez que le jus réduise et épaississe. Poivrez si besoin.

Le chocolat constipe ?

FAUX !
Il faut tordre le cou à quelques idées fausses sur le chocolat, parmi lesquelles celle-ci. En effet, le chocolat ne constipe pas, il accélérerait même un peu le transit intestinal. Explication : certains polyphénols agiraient sur la muqueuse intestinale ; par ailleurs, le chocolat est riche en fibres (6,7 g/100 g pour le chocolat à 76% de cacao, 9,3 pour le chocolat à 86% de cacao), or celles-ci favorisent le transit intestinal. Enfin, les acides gras à chaîne courte formés par la fermentation des fibres auraient également un effet régulateur sur le transit intestinal.

Bon à savoir

L'insomnie chez les femmes, une question d'hormones ?

Chez les femmes, les dérèglements hormonaux que provoque la ménopause peuvent être mis en cause ! Plus précisément, c'est selon les spécialistes la période de la périménopause qui est une période-clé pour détecter le phénomène, car elle se traduit par un véritable chamboulement hormonal.
Ainsi, ce qui pourrait expliquer que la qualité du sommeil se détériore pendant la période précédant la ménopause, c'est la baisse progressive des taux d'œstrogènes dans le corps et les variations hormonales qu'il subit notamment au cours de l'ovulation.

Bien-être

Rétention d'eau

Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres sont votre lot quotidien ?

Bien que la rétention d'eau soit très banale surtout chez les femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être «bouffie» n'est jamais très agréable.

Photos : DR

Pour y remédier :
*Répartissez votre consommation d'eau dans la journée : si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement !
*Limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler. Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices. Limitez aussi les aliments qui contiennent naturellement beaucoup de sel comme les fromages, les pâtés du commerce, ainsi que certaines eaux gazeuses.
*Favorisez votre circulation sanguine : portez des vêtements amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles, évitez les endroits surchauffés en particulier ceux munis d'un chauffage au sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne circulation sanguine) et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine.
*Favorisez votre circulation lymphatique : faites de la marche à pied ou du vélo (d'appartement, ça marche aussi), nagez… En bref, faites du sport !
Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

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, petits-beurres, noisettes pour la décoration

La crème.
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, puis une couche de crème au chocolat. Laisser refroidir au frais et saupoudrer de noisettes concassées ou autres.

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, mélanger une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et remuez 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.

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.

Soufflé

Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'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.