

Tajine au fromage

Viande de mouton désossée : 600 g, œufs : 8, fromage râpé : 4 c. à soupe, oignons : 2, purée de tomates : 2 c. à soupe, haricots blancs secs : 2 poignées, pain de mie (rassis) : 2 tranches, huile d'olive : 1 verre, beurre salé : 2 noix, poudre de piment rouge, sel fin, poivre noir du moulin



La veille, faites tremper toute la nuit les haricots blancs secs dans de l'eau froide. Coupez la viande de mouton en dés de 4 cm et frottez-les de poivre et de sel. Faites dorer les dés de viande avec de l'huile dans une casserole sur feu vif. Ajoutez-y 2 gros oignons finement émincés. Ajoutez ensuite la purée de tomates,

le piment rouge et les haricots blancs. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients. Augmentez le feu jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter pendant encore 1h15 min à couvert. Prélevez l'équivalent d'un grand bol de jus et mettez-le de côté. Râpez ensuite la mie de pain rassis ; elle doit être très fine. Ajoutez-la dans la casserole avec le parmesan et une noix de beurre salé. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Battez les œufs et mélangez-les au reste de la préparation. Versez le mélange obtenu dans un tajine huilé. Egalisez bien et placez sur feu doux pendant 25 min. Surveillez la cuisson ; dès que le tajine est cuit, la lame d'un couteau que vous enfoncez dedans doit ressortir sèche. Faites fondre le reste de beurre. Enlevez ensuite le plat du four. Coupez le tajine en tranches et arrosez celles-ci avec le beurre fondu. Réchauffez rapidement le jus réservé et présentez-le dans une saucière. Servez chauds le tajine et sa sauce.

Tonifiez vos bras

Au lieu de rester les bras ballants, mettez vos mains de chaque côté de vos hanches. Chaque fois que vous êtes debout, posez votre main droite sur votre hanche droite et serrez votre taille le plus



fort possible quelques secondes : ainsi, vous renforcerez vos biceps. Faites la même chose à gauche, ou mieux, des deux côtés en même temps ! Le plus : vous sollicitez aussi vos épaules et le haut de votre dos. Pas mal pour un exercice de rien du tout !

Le saviez-vous ? Ce qu'il ne faut pas faire en cas de démangeaisons : se gratter



Lorsque la peau démange, le premier réflexe est de se gratter. Or, si gratter apporte un soulagement, ce

n'est que pour une durée extrêmement limitée, tandis que les conséquences peuvent être sérieuses, avec notamment un risque d'aggravation du prurit, d'infection, particulièrement en présence d'éruptions cutanées (vésicules) et de cicatrices définitives. En effet, plus on gratte, plus on accentue la réaction de la peau, plus on risque de mettre la peau à nu et de l'exposer à des microbes. Mieux vaut donc s'abstenir et trouver une autre solution pour soulager le prurit. Dans tous les cas, il est préférable de masser avec la paume de la main en appliquant quelques pressions. Et par mesure de précaution, coupez vos ongles courts !

SANTÉ

Anémie Comment la traiter ?



PHOTOS : IDR

L'anémie est la diminution du nombre des globules rouges dans le sang (l'hémoglobine transporte l'oxygène). Elle est responsable d'une sensation de fatigue qui peut s'accompagner de troubles de la mémoire et de tendance dépressive. S'y associent parfois une chute de cheveux, des palpitations, des vertiges, des infections plus fréquentes... Bref, ce mal n'est pas à prendre à la légère.

La maladie et son impact

L'anémie est un état qui survient lorsque les globules rouges

n'apportent plus suffisamment d'oxygène aux tissus de l'organisme. L'anémie affecte tous les groupes de population. Toutefois, les femmes enceintes et les jeunes enfants constituent les groupes les plus prédisposés. Dans sa forme la plus bénigne, l'anémie est «silencieuse», sans symptômes. Dans sa forme la plus sévère, elle est associée à la fatigue, à la faiblesse, à des vertiges et à un état de somnolence. Les signes comprennent la perte de la couleur normale de la peau (chez les personnes à peau claire), ainsi

que des lèvres, de la langue, du lit de l'ongle et des vaisseaux sanguins dans le blanc de l'œil. Sans traitement, l'anémie peut s'aggraver et devenir une cause sous-jacente de mauvaise santé chronique, telle que le ralentissement du développement fœtal pendant la grossesse, le retard de développement cognitif et le risque accru d'infection chez les jeunes enfants, ainsi que la diminution des capacités physiques chez tous.

Manque de fer

Les aliments à privilégier : manger plus de fer, oui, mais encore faut-il savoir où le trouver dans l'alimentation, en dehors des algues. Ce qui contient le plus de fer, en fait, c'est le sang et la chair des animaux, donc rien de tel que la viande rouge pour se requinquer. Privilégiez la viande rouge et bien saignante d'une manière générale, le foie, qu'il soit de veau ou de volaille, les abats, le poisson. Haricots blancs, épinards, persil et fruits secs (abricots notamment) devraient aussi vous aider à reconstituer vos réserves.

Les mains moites !

Pourquoi transpire-t-on des mains ?

Parce que les glandes sudoripares (glandes à l'origine de la transpiration) sont largement concentrées dans la paume des mains.

Comment ne plus avoir les mains moites ?

Appliquer des anti-transpirants en crème, gel ou lotion tous les deux ou trois jours, le soir, après s'être soigneusement lavé et séché les mains.

- Enfin, si le problème est très sérieux, consulter un médecin. Pour lutter contre les mains moites, vous pouvez les frictionner avec un jus de citron deux fois par jour
- Sinon, les laver avec un savon dermatologique astringent (il resserre les tissus pour en diminuer les sécrétions), et ensuite les frictionner avec un peu de talc.



Tarte aux noix

1 pâte brisée sucrée, 4 œufs, 250 g de sucre roux, 55 g de beurre fondu, 1 c. à café d'extrait de vanille, 2 c. à soupe de farine, 300 g de cerneaux de noix



Faire cuire à blanc la pâte dans un moule de 26 cm de diamètre pendant environ 10 min à 180°. Mélanger les œufs,

le sucre, le beurre, la vanille et la farine. Hacher grossièrement la moitié des noix. Les répartir sur le fond de la tarte. Verser le mélange à base d'œufs dans le moule et parsemer le avec les noix restantes. Faire cuire la tarte à 200° pendant 10 min puis réduire la température à 170°. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 min.

10 minutes de sport, ça dope le moral !

Selon un rapport des psychologues de l'université d'Arizona du Nord, dix minutes de

gymnastique suffisent pour améliorer notre humeur. Pour cette étude, 14 jeunes femmes ont pédalé sur un vélo, à un rythme modéré, pendant 10, 20 ou 30 minutes.

Ensuite, elles ont toutes rempli un questionnaire sur leur moral avant et après ces efforts. Résultat : 10 minutes d'exercices agissent sur l'humeur et 20 minutes permettent d'avoir les pensées plus claires !

