

Les madeleines

3 œufs, 125 g de sucre en poudre, 150 g de farine, 125 g de beurre, une pincée de sel, un citron non traité



Travaillez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. En utilisant un batteur électrique, vous gagnerez du temps. Incorporez alternativement la farine tamisée à travers une passoire et le beurre tout juste fondu (il doit être à peine chauffé). Battez bien la pâte pour la rendre légère. Quand tout le beurre et la farine seront bien incorporés, joignez le zeste de citron finement râpé et la pincée de sel. A l'aide d'un pinceau de cuisine, beurrez soigneusement les moules avec le beurre fondu. Versez la pâte sans les remplir trop pour qu'elle ne déborde pas. Faites cuire à four moyen préchauffé (200° C) pendant 20 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Variante : pour des madeleines plus légères (madeleines de Paris), séparez les blancs d'œufs des jaunes, fouettez ceux-ci avec le sucre, puis incorporez les blancs en neige. Le parfum de citron peut être remplacé par quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger, de la vanille (un sachet de sucre vanillé).

Rester jeune avec les sucres... lents ou rapides ?



Il existe deux grandes familles de sucre : les complexes et les simples. Ces derniers, présents dans les bonbons, gâteaux, sucres blancs, comprennent du glucose qui est directement assimilé par l'organisme et ont un pouvoir oxydant (dit de vieillissement) néfaste. Il est donc préférable de diminuer leur consommation au maximum et de favoriser les sucres complexes que l'on trouve dans les pâtes, le riz ou encore les pommes de terre cuites à la vapeur. Veillez à les consommer accompagnés de légumes « racineux » comme les betteraves ou les carottes. Concernant les quantités à absorber, tout dépend de votre activité physique et donc de l'énergie dont vous avez besoin au quotidien.

Comment muscler son dos ?

Pour éviter les maux de dos, il est important de développer sa musculature en douceur. Voici quelques conseils afin de mieux se tenir, tonifier ses muscles et prévenir les douleurs dorsales.

Pourquoi se muscler le dos ?

Les douleurs dorsales proviennent la plupart du temps de mauvaises postures que l'on prend tout au long de la journée (au bureau, sur le canapé, tâches ménagères...). Elles sont principalement dues au fait qu'il n'y ait pas de structure musculaire importante autour de la colonne vertébrale et que le dos est « mou ». C'est pourquoi il est très important de muscler son dos afin d'éviter au maximum ces douleurs et de renforcer sa musculature.

Les sports à privilégier

La natation est sans doute le sport le plus indiqué pour muscler son dos, notamment la brasse coulée et le dos crawlé, l'aqua-gym, la

danse et la gymnastique sportive.

Les sports à éviter

La brasse hors de l'eau et la nage papillon qui ont tendance à cambrer le dos. Le tennis, qui tasse les vertèbres. Si vous avez des douleurs dorsales, évitez la course à pied sur sol dur

(préférez des chemins de forêt ou du sable). Attention, lorsque vous travaillez vos abdominaux, de ne pas tirer sur votre dos !

Nos conseils

Pensez à vous étirer régulièrement. Essayez de maintenir le plus souvent possible votre dos bien droit : dans la rue, les transports, la voiture, à table... Un dos musclé commence par un dos droit. Mettez votre dos au repos pendant au moins 48 heures après un effort violent. Alternez les exercices : étirements, natation, vélo... Prêtez

attention à votre literie : un mauvais matelas peut avoir de graves conséquences sur votre dos.



SANTÉ

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui provoque des lésions au cerveau.

Les symptômes comprennent les pertes de mémoire, la difficulté à accomplir des tâches de la vie quotidienne, de même que des changements d'humeur et de comportement.

Les personnes peuvent penser, à tort, que ces symptômes font partie du processus normal de vieillissement.

Il est donc important de consulter un médecin dès l'apparition d'un ou de plusieurs de ces symptômes, car ils pourraient être causés par d'autres maladies comme la dépression, l'incompatibilité de médicaments ou une infection.

Afin de vous aider à reconnaître les signes précurseurs de la maladie, voici la liste de symptômes :

- Pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes.



Photos : DR

- Difficultés à exécuter les tâches familiales.

Dans le cadre de nos activités quotidiennes :

- Problèmes de langage.
- Désorientation dans l'espace et dans le temps.
- Jugement amoindri.

- Difficultés face aux notions abstraites.

- Objets égarés.
- Changements d'humeur ou de comportement.
- Changements dans la personnalité.
- Perte d'intérêt.

Pâtes à la bolognaise

400 g de spaghettis, 150 g de viande hachée, 1 carotte, 150 g de champignons en conserve, 800 g de tomates pelées, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile, thym et laurier, sel et poivre



Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée selon le temps indiqué. Préparez les légumes : épluchez et coupez en rondelles la carotte. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Dans une sauteuse antiadhésive, faites revenir les oignons et l'ail dans 1 c. à soupe d'huile. Ajoutez la carotte, les champignons puis incorporez la viande et les tomates. Mélangez. Laissez mijoter 20 min environ avec du thym et du laurier. Salez et poivrez selon vos envies. Égouttez les pâtes cuites puis mettez-les dans un plat. Nappez de sauce et servez aussitôt.

Jus anti-cellulite aux queues de cerises

20 queues de cerises
65 ml d'eau

Laissez tremper les queues de cerise dans l'eau froide pendant une nuit (12 heures) Faites-les bouillir 10 minutes et filtrez.



TRUCS ET ASTUCES

Semoule



Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Soupes et ragoûts trop salés

Pour sauver des soupes ou des ragoûts trop salés, faites-les cuire 15 minutes avec quelques tranches de pomme de terre crues.

Sel



Ajouter le sel aux préparations à la fin de la cuisson, car il durcit la viande et les légumes secs.

Ragoûts

Un oignon piqué de quelques clous de girofle donne une riche saveur aux ragoûts.

Ragoût brûlé

Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première casserole. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

Tarte au citron



Pour préparer une tarte au citron, utilisez de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

Purée trop claire

Pour épaissir une purée trop claire, saupoudrez du lait en poudre et mélangez.