

Galettes aux épinards

Bottes d'épinards, 4 œufs,
4 tranches de dinde, 1 oignon, 3 gousses d'ail,
6 cuillères à soupe de farine, deux cuillères à café
de persil haché, sel et poivre



Préchauffez votre four à 180° (th.7). Pelez et émincez l'oignon. Lavez et coupez les épinards en lanières. Pelez et hachez l'ail. Hachez le persil.

Hachez les tranches de dinde. Dans une poêle, faites revenir dans un peu d'huile les oignons et la dinde hachée. Dans un grand saladier, mélangez bien les épinards, le persil, l'ail, les œufs, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite la farine, puis les oignons et la dinde et mélangez bien le tout. Versez dans un plat et faites cuire au four 30 minutes.

Et si vous regardiez de plus près vos habitudes alimentaires !



- Mangez plus lentement en prenant le temps de bien mastiquer pour faciliter la digestion, sans sauter de repas et sans grignoter toute la journée.
- Limitez votre consommation de légumes et de fruits crus dont les fibres sont «dures».

Pendant quelques jours, optez pour des compotes ou des fruits cuits ou des jus de fruits et choisissez des légumes cuits en entrées ou en garniture de votre plat. Cuites, les fibres sont plus «douces» pour les intestins.
- Évitez les choux (choux-fleurs), les oignons, les petits pois, les légumes secs type flageolets... qui peuvent fermenter dans l'intestin. Attention également aux artichauts, aux navets, au céleri... dont les fibres dures irritent les intestins sensibles !
- Préférez-leur les betteraves ou la salade cuite, les carottes, les champignons, les épinards, les légumes nouveaux (aux fibres plus tendres), les haricots verts, les blancs de poireaux, les courgettes et les aubergines épluchées, les tomates pelées... (ces légumes sont en général bien tolérés mais respectez vos tolérances personnelles en les testant).
- Alternez les légumes avec des féculents aux repas principaux.
- Remplacez les aliments complets par des aliments raffinés (pain blanc, pâtes et riz blanc...) pendant quelques jours (ou plus) pour calmer vos intestins irrités.
- Limitez les sauces, les

BEAUTÉ

Je me sens gonflée



Photos : DR

fritures et les graisses cuites en général. Faites de la marche à pied, du vélo ou un autre sport pour faire fonctionner vos muscles abdominaux : ils exerceront un massage naturel sur vos intestins, ce qui favorise le transit intestinal. Lorsque vous vous sentirez moins gonflée, réintroduisez progressivement (un à deux aliments nouveaux par jour maximum), les crudités (légumes ou fruits) et les

autres aliments que vous aviez limités jusqu'alors. Restez attentive aux réactions de votre corps et laissez de côté les aliments que vous digérez moins bien : au sein de la même famille, les aliments peuvent se substituer l'un à l'autre de façon tout à fait équivalente sur le plan nutritionnel ! Si ces conseils ne suffisent pas à vous faire dégonfler, consultez votre médecin traitant.

Trucs et astuces



Bouquet séché qui dure

Faire durer un bouquet de fleurs, une fois séché, en conservant au mieux ses couleurs, c'est simple ! Il suffit de vaporiser dessus un voile de laque à cheveux. Et les jours de

ménage, d'utiliser doucement un plumeau ou encore mieux le sèche-cheveux qui, en soufflant dessus, délogera la poussière. Et, bien sûr, un jour (le plus tard possible) il arrivera que les couleurs défraîchissent, rien

n'est perdu, un coup de bombe argentée ou dorée et voici un bouquet festif !

Lotion antibrillance

La zone T de votre visage (nez/front), souvent plus grasse, a tendance à briller ? Remplacez la poudre par l'eau de cuisson du riz complet, à étaler froide sur la peau nettoyée, comme une lotion, avec un coton. Cela matifie et donc évite de briller.



INFO

BOIRE DE L'EAU NE FAIT PAS PERDRE DU POIDS

Ce n'est pas parce qu'on boit 5 litres d'eau que l'on va voir s'envoler ses kilos. Même les eaux les plus diurétiques n'ont pas ce pouvoir miraculeux. Il n'est pas nécessaire de pousser exagérément sa consommation, un excès de liquide pouvant favoriser la rétention d'eau chez certaines personnes. 1,5 litre est largement suffisant. Il ne faut pas non plus la réduire, car l'eau stimule l'élimination des toxines.



Bon à savoir Bien faire vos achats



Afin de ne pas rompre la chaîne du froid, il suffit d'un peu de méthode.

Commencez par les produits de longue conservation (conserves, boissons non réfrigérées...). Passez ensuite aux produits

frais (légumes, fruits, viande, poisson) et aux produits laitiers. Terminez par les surgelés et les glaces.

Placez vos aliments dans des sacs isothermes bien fermés (efficaces pendant 30 minutes environ).

En été, s'il fait très chaud dehors, ajoutez-y des pains de glace ou si votre sac est en papier, des plaques réfrigérées pour glacières (gainées de plastique, elles sont bien étanches), qui les garderont parfaitement au frais. Essayez également de remplir vos sacs isothermes le plus possible : vos produits feront bloc, formeront une plus grande masse de froid et, ainsi, resteront surgelés plus longtemps. En période de fortes chaleurs, placez également les viandes, poissons et laitages dans des sacs isothermes, pour éviter le développement de germes.

Je mange équilibré, donc je n'ai pas de cholestérol

Dans certains cas, l'hypercholestérolémie est d'origine génétique et peut alors se transmettre de génération en génération. Ainsi, certaines personnes ont un taux de cholestérol élevé malgré une alimentation saine. Certaines maladies ou prises de médicaments peuvent également augmenter anormalement le taux de cholestérol dans le sang.



Enfin, notre foie fabrique du cholestérol, et notre taux de cholestérol dans le sang est

en grande partie lié à la fabrication du cholestérol par notre foie (70%), mais aussi à notre alimentation (30%). Rappelons que cet excès de cholestérol qui s'accumule dans la paroi des artères entraîne la formation de plaque d'athérome. Lorsque celle-ci bouche l'artère, elle entraîne des accidents cardiovasculaires : infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral.

Croquant au citron

200 g de sucre semoule, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 c. à soupe de zeste de citron, 3 c. à soupe de jus de citron, 425 g de farine, 1/2 c. à café de levure chimique, 150 g de beurre, 1/2 c. à café de sel



Préchauffez le four à th.6 (180° C). Battez le beurre ramolli avec le sucre puis, lorsqu'il est fondu, avec l'œuf entier et le jaune, le zeste et le jus de citron. Lorsque la préparation est bien amalgamée et légère, incorporez-y la farine tamisée avec sel et levure. Prélevez de petits morceaux de pâte et roulez-les entre les paumes des mains en petites boules de 2,5 cm de diamètre environ. Disposez-les sur une tôle beurrée, à 6 cm d'intervalle. Trempez la base d'un gobelet dans du beurre fondu puis dans du sucre semoule et pressez sur chacune des boules pour les aplatir en petites galettes de 1 cm d'épaisseur. Enfouez pendant 12 à 15 minutes.