Sardines en conserve

Pour 500 g de petites sardines : 150 g d'huile, 150 g de vinaigre, 15 g de sel fin, 20 g de poivre noir en grains, 2 feuilles de laurier, 5 clous de girofle,

Nettoyer les sardines, enlever les têtes, les lavez, les essuyer. D'autre part, dans une terrine mettre l'huile, le vinaigre, le sel et les épices (ces ingrédients bien mélangés). Disposer dans une casserole par couches superposées les sardines, arroser avec la marinade. Couvrir. Faire chauffer doucement et cuire à feu doux pendant 15 minutes. Retirer le couvercle et continuer à cuire encore 15 minutes. Laisser refroidir dans une terrine. Cette conserve de sardines se garde pendant au moins deux semaines au réfrigérateur.

Flore intestinale : ces bactéries qui nous font du bien

Photos : DR

On nomme flore intestinale tous les micro-organismes (essentiellement des bactéries) qui habitent dans notre tube digestif.
Il y en a des milliers de milliards ! Plus d'un kilo en tout, et plus d'un millier d'espèces différentes.
Souvent, l'idée semble repoussante parce que nous avons l'habitude de considérer les bactéries comme des ennemis à éliminer. Pourtant, la flore intestinale qui s'abrite dans notre corps est très importante, et même nécessaire à notre existence.

A quoi sert la flore intestinale ?

Le premier rôle de la flore intestinale est purement digestif. En effet, certains éléments de nos aliments ne peuvent être digérés sans son intervention, c'est le cas par exemple de certaines fibres. Les bactéries vont alors les consommer et les digérer, produisant au passage des nutriments dont nous avons besoin, comme certaines vitamines. En plus, la flore intestinale modifie le pH de l'intestin qui devient du coup un endroit hostile pour les germes.
C'est ce rôle qui explique que les traitements par antibiotiques, faits pour éliminer certaines bactéries et qui déséquilibrent donc la flore intestinale, favorisent la survenue de diarrhées parfois sévères. Comme les «bonnes» bactéries sont éliminées en partie, cela laisse plus de champ aux «mauvaises» qui peuvent donc nous rendre malades.

Comment encourager un bon équilibre de la flore intestinale ?

Deux éléments favorisent la flore intestinale : les prébiotiques et les probiotiques.

Les prébiotiques

Ces molécules qui ne sont pas digérées par nos intestins vont être consommées par la flore bactérienne.
Il est donc important d'en consommer suffisamment.
Vous en trouverez notamment dans les fruits ou le miel.

Les probiotiques

Ce sont tout simplement des bactéries ou des levures vivantes, dont les espèces sont bénéfiques, et qui vont théoriquement venir s'installer dans l'intestin une fois que nous les aurons avalées.
Il est aujourd'hui possible de les trouver dans de nombreux produits, surtout laitiers.
Attention cependant, il est difficile de garantir que ceux-ci survivront au passage par l'estomac ! ...
Si votre flore intestinale est déséquilibrée et que vous souffrez souvent de troubles intestinaux, consultez votre médecin.

TRUCS ET ASTUCES

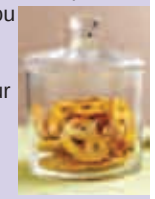
Salade de fruits maison

Lorsque vous faites une salade de fruits maison avec les fruits de votre choix, ajoutez-y du poivre moulu à la fin. Le goût n'en sera que meilleur !

Tarte au citron

Pour ne pas qu'une tarte au citron fasse des bulles d'eau après la cuisson, la laisser refroidir dans le four la porte entrouverte.

Biscuits croquants



Pour rendre leur croquant aux biscuits ou aux céréales, faites-les sécher au four quelques minutes.

Couper des dattes facilement

Vous aimez les gâteaux ou muffins aux dattes ? Voici un truc pour couper les dattes facilement : utilisez des ciseaux. Il est important de souligner que c'est préférable d'utiliser vos ciseaux de cuisine et de s'assurer qu'ils sont bien propres.

Le fromage peut favoriser la constipation

C'est faux. Certaines personnes souffrant de constipation se privent à tort de fromage. Résultat : leur constipation n'est pas corrigée et la suppression du fromage, source essentielle de calcium, augmente le risque de carence calcique. En cas de constipation, il est surtout recommandé d'avoir une activité physique régulière — la marche par exemple, boire beaucoup — ce qui n'est pas toujours facile pour les personnes âgées — de consommer davantage de fibres sous forme de fruits crus ou secs — pruneaux — ou de pain complet.

Les vertus essentielles de la banane

Voici une liste des plus grands bienfaits de la banane.

La dépression : La banane contient du tryptophane qui est une protéine que le corps convertit en sérotonine. La sérotonine est connue pour être un excellent relaxant naturel. De ce fait, consommer de la banane aide à avoir un bon état émotionnel, à se sentir plus heureux et donc diminuerait considérablement les dépressions.

La concentration : Ce fruit est fort en potassium, un minéral vital, ce qui aide la concentration et l'apprentissage car il rend les pupilles plus alertes.

La nervosité : La banane est riche en vitamine B, ce qui aide à détendre le système nerveux.

Le stress : Le potassium présent dans la banane permet d'envoyer de l'oxygène au cerveau et de garder un pouls normal. Lors d'un moment de stress, le manque d'oxygène a tendance à augmenter, le pouls s'accélérer et le potassium diminuer. Une banane va vous aider à tout réguler.

L'anémie : La banane est très riche en fer ce qui augmente la production d'hémoglobine dans le sang, important lors d'anémie.

La constipation : Riche en fibres, la banane évite les constipations. En manger quotidiennement peut réguler l'organisme.

Les brûlures d'estomac : Un anti-acide naturel est présent dans la banane, ce qui peut soulager les brûlures intestinales. Lors de brûlures, manger de la banane peut calmer les douleurs.

Les nausées matinales : La banane régule le taux de sucre dans le sang. De ce fait, manger une banane en collation entre les repas stabilise ce taux de sucre et évite les nausées matinales.

Les ulcères : La banane est très efficace contre les problèmes intestinaux mais pas seulement. Elle protège l'estomac en stoppant l'hyperacidité et réduisant l'irritation.

Les crises cardiaques : Selon des recherches, notamment celle faite par *The New England Journal of Medicine,* consommer des bananes régulièrement diminuerait d'environ 40% le risque de crises cardiaques.

Contrôle de la température : Dans différentes cultures, la banane est vue comme un fruit rafraîchissant. Par exemple, la banane permettrait de baisser la température physique et émotionnelle des femmes enceintes. De ce fait, les femmes enceintes mangent des bananes afin que leur bébé naisse avec une basse température.

Stop la cigarette : Vous voulez arrêter de fumer mais rien n'y fait.
La banane peut vous y aider. Elle est riche en vitamine B, notamment B6 et B12. Ces deux vitamines combinées au potassium et magnésium de la banane aident le corps à moins ressentir la sensation de manque de nicotine.

Les piqûres : Contre les piqûres d'insecte la peau de banane peut vous soulager. En effet, frottez la zone touchée avec l'intérieur de la pelure de banane et le gonflement ainsi que la démangeaison vont diminuer.

Les verrues : La banane peut également vous enlever vos vilaines verrues. Prenez l'intérieur de la peau de banane et placez-le sur la verrue. Attachez-le avec un ruban médical et attendez que cela agisse.

Délice au chocolat

Pour le gâteau : 80 g de farine, 125 g de chocolat, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, crème chantilly

Préchauffez le four th.6 (180°C). Séparez les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat. Mélangez-le avec la farine, la levure, le sucre, le sel, les jaunes d'œufs et le beurre fondu. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte. Versez dans un moule beurré. Faites cuire pendant 25 min th.6 (180°C). Démoulez encore chaud, attendez quelques heures avant de le déguster. Préparez la chantilly en suivant le mode d'emploi. Ajoutez-y du sucre vanillé. Dès que la crème tient, cessez de battre. Accompagner le gâteau avec cette chantilly.