

Allumettes aux anchois

250 g de pâte feuilletée, 24 filets d'anchois à l'huile, 1 œuf

Étalez finement la pâte feuilletée. Egouttez les filets d'anchois. Préchauffez votre four à 210° (th.7). Découpez la pâte en bandes de 8 à 9 cm de large, puis recoupez-les en rectangles d'environ 2 à 3 cm de large. Au centre de chaque rectangle, placez un filet d'anchois et humectez légèrement les bords de la pâte. Couvrez la première bande garnie d'une deuxième et pressez sur les bords humectés afin que les côtés se soudent. Badigeonnez chaque allumette d'un peu d'œuf battu. Mettez au four et laissez cuire 15 min.



INFO



Si l'on maigrit très vite, on risque davantage de reprendre du poids ensuite. Urai

De nombreuses observations l'ont montré ! Alors, mieux vaut savoir prendre son temps pour maigrir, et ne pas vouloir perdre plus de 3 à 4 kilos par mois au début, 1 à 2 kilos ensuite... Ce qui peut faire quand même, sur une année, 15 à 25 kilos de moins !



autres assaisonnements dont il ne faut pas abuser et intégrez-les dans les desserts : surprise et succès assurés ! Salade de fraises au basilic, abricots grillés au romarin... Accompagnez vos plats d'une salade d'herbes folles : 1 bouquet ciselé de chaque herbe (basilic, menthe, persil, coriandre, estragon...). C'est une alternative originale à la salade verte basique. Choisissez une bonne huile, vous avez tout bon.

RÉGIME ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Si vous êtes hypertendu, vous devez suivre quelques règles dites «hygiéno-diététiques» dont les grandes lignes sont :

- régime sans sel ;
- perte de poids ;
- activité physique ;

LE SEL

L'hypertendu doit se limiter à 6 g par jour. Pour atteindre ce but, il ne faut pas saler à la cuisson et ne pas resaler à table. Attention, toutes les conserves sont riches en sel !

A titre indicatif : Un quart de baguette = 1 g de sel ; 40 g de fromage = 1 g de sel. Une cuillère à café de sel rase = 5 g de sel



LA PERTE DE POIDS

L'excès de poids augmente la pression artérielle et les facteurs de risque cardiovasculaire. C'est surtout la graisse abdominale que vous devez perdre en limitant le plus possible les graisses telles que le beurre,

les huiles, la margarine, la crème fraîche, les fromages, les fritures, les viandes grasses... On privilégiera par contre les légumes verts, les viandes maigres et le poisson.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Outre la perte de calories et

ses vertus relaxantes, elle contribue à faire baisser l'hypertension, si on choisit des activités d'endurance tels la marche, le jogging, la natation, le vélo, etc. On évitera les sports de vitesse ou à début d'effort brusque et arrêtez rapidement la course rapide, le foot, la basket, etc. De plus, cette activité se fera de façon progressive si on a plus d'entraînement et au moins 30 à 45 minutes trois fois par semaine. Evidemment, si votre médecin vous a prescrit un traitement contre l'hypertension, prenez-le régulièrement !

Parents : il étouffe, il faut agir vite !



Quelques secondes d'inattention... Bébé a avalé un petit objet ou un aliment qui le gêne ou l'empêche complètement de respirer. Si votre bébé est gêné pour respirer, ne le manipulez pas ! Laissez-le assis et

appelez immédiatement les secours. S'il s'agit d'un étouffement grave, il n'y a ni pleurs ni toux, mais votre bout'chou cherche son air et change de couleur, dans ce cas, il faut agir vite ! Asseyez-vous, retournez

bébé sur le ventre et posez-le sur votre avant-bras, plié à l'horizontale. D'une main, maintenez la tête avec les doigts, de part et d'autre de la bouche de votre enfant, et de l'autre appliquez jusqu'à 5 claques dans le dos entre les deux omoplates. Le geste doit faire tousser bébé, ce qui permettra au corps étranger de ressortir. S'il n'y a aucun effet et que Pitchoun ne respire toujours pas, retournez-le de façon à ce qu'il se retrouve allongé sur le dos, sur votre avant-bras, et que sa tête soit plus basse que le reste du corps. Repérez la ligne imaginaire sur son thorax, entre les deux mamelons. Placez la pulpe de 2 doigts d'une main au milieu de la poitrine, une largeur de doigt en dessous de cette ligne imaginaire. Effectuez 5 compressions. Après ces deux manœuvres, la petite victime recommence

généralement à respirer, à pleurer. C'est le moment de lui faire un câlin pour la rassurer. Une consultation aux urgences pour vérifier

autant de fois que nécessaire. A titre de prévention, exigez que votre enfant mange devant vous. N'oubliez pas que les



Photos : DR

que bébé va bien est indispensable. Vous avez essayé ces deux techniques et toujours rien ne sort de la bouche de votre petit ? Appelez les secours et recommencez l'opération,

cacahuètes ne sont pas les seuls ennemis des tout petits. Les tomates cerises, les raisins et les pièces de monnaie peuvent aussi provoquer un étouffement.

Comment choisir son rouge à lèvres

La teinte du rouge à lèvres doit être en harmonie avec la couleur de la peau, des yeux, des cheveux et le reste du maquillage. Le choix de sa texture a également un rôle fondamental dans le résultat du maquillage et dans sa tenue. Le choix de la tenue

(garde-robes) et la nature du teint jouent un rôle primordial dans le choix du bon rouge à lèvres. En effet, un teint un peu foncé accepte toutes les nuances ; par contre, un teint de rousse ira à merveille avec des tons plus orangés. Sensibles à la matière, les lèvres peuvent aussi jouer selon les tissus : mat, brillant ou soyeux.



- Les blondes opteront pour des couleurs douces telles que bois de rose, pêche, saumon.
- Les rousses seront mises en valeur par des tons orangés, bruns ou irisés. Les teintes bleutées et certains rouges sont à éviter.

- Les brunes ou les peaux mates pourront porter des teintes chaudes, claires ou intenses. Les brunes aux lèvres pulpeuses pourront oser le rouge et les couleurs foncées. Si seules vos lèvres sont maquillées, évitez le plus possible les teintes foncées qui ont tendance à durcir les traits du visage. Les femmes d'âge mûr, quant à elles, devront éviter les couleurs trop sombres ou trop voyantes, les couleurs violines et les rouges brillants.

Ail confit

30 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre

Faites revenir les gousses dans l'huile pendant 5 minutes. Placez-les dans un carré de papier sulfurisé et faites confire au four th 4 pendant 20 minutes. Ôtez la peau, versez dans un bol, salez et poivrez. Servez cet assaisonnement avec une volaille grillée.



Beignets à la crème

POUR LA PÂTE : 250 g de farine, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 œuf, 3 cuillères à café de levure de boulanger, 1 pincée de sel

LA CRÈME PÂTISSIÈRE : 1/2 litre de lait bouillant, 175 g de sucre, 60 g de farine, 15 g de beurre, 4 œufs, 1 paquet de sucre vanillé, 1 pincée de sel

Dans une terrine, disposez la farine en fontaine. Ajoutez l'huile, l'œuf, la levure et une pincée de sel. Sablez et mouillez, peu à peu, avec le lait jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Laissez reposer



pendant 1/2 heure. Entre-temps, mettez dans une casserole à fond épais le sucre, le beurre, les œufs et le sel. Travaillez à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule. Ajoutez le lait bouillant et la vanille. Mélangez et mettez la casserole sur le feu. Laissez bouillir pendant quelques minutes, sans cesser de remuer pour ne pas laisser la crème coller au fond de la casserole. Verser dans une terrine et remuez la crème à mesure qu'elle refroidit. Pétrissez la pâte pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne légère. Confectionnez de petits boudins de la forme des éclairs. Laissez reposer pendant 5 minutes. Versez l'huile dans une poêle. Diminuez le feu dès que l'huile devient chaude. Plongez les beignets, un à un, en prenant soin de les imbiber d'huile. Retirez de la poêle et laissez égoutter. Une fois les beignets refroidis, coupez-les dans le sens de la longueur et remplissez de crème pâtissière. Saupoudrez de sucre cristallisé.