

Pudding

Baguette rassie, 2 ou 3 œufs, 60 cl de lait tiède, 4 cuillères à soupe de sucre, beurre, raisins secs, pomme

Couper le pain en morceaux de taille moyenne



puis disposer dans un saladier. Mouiller avec 30 cl de lait. Ecraser avec une fourchette et laisser reposer pour que le pain

soit bien imprégné de lait. Fouetter les œufs avec le sucre puis verser sur le pain et mélanger. Préparer la garniture : couper les fruits en morceaux plus ou moins gros en fonction du résultat désiré : croquants ou fondants. Fariner la garniture. Vérifier la consistance du pain, rajouter du lait si besoin afin que le mélange soit homogène puis ajouter la garniture. Beurrer généreusement un moule et le remplir de la préparation. Tasser et déposer des noisettes de beurre sur le dessus. Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 minutes. Il doit être doré et la croûte croustillante.

PS : On peut préparer un pudding salé en remplaçant le sucre par du fromage râpé.

Régime

Organisez-vous !

2 œufs et un fruit constituent un excellent petit-déjeuner pour perdre du poids mais on n'a souvent pas le temps de cuire des œufs. Du coup, on s'arrête à la boulangerie du coin pour prendre un croissant.

Profitez du week-end pour faire bouillir une douzaine d'œufs, placez-les au frigo, ils ne risquent rien.

Coupez vos légumes



Vous connaissez certainement ce sentiment de faim que vous éprouvez en rentrant du travail et qui doit être comblé tout de suite ! Au lieu de vider le sac de chips alors que vous préparez le dîner, sortez vos légumes déjà coupés. C'est une alternative plus saine car, soyons réalistes, vous mangerez sûrement quelque chose en rentrant, autant que ce soit bon pour la santé !



BON À SAVOIR J'améliore ma mémoire

Avec la vie très occupée que nous menons tous et le stress qu'on subit, il devient de plus en plus difficile pour nous de mémoriser des choses.

Alors comment pouvons-nous améliorer notre mémoire ? Si vous essayez d'apprendre quelque chose de nouveau ou d'améliorer votre capacité à vous rappeler de certaines choses, essayez ces astuces :

Fractionnez

Une manière de faciliter les choses est de fractionner l'information à retenir. Par exemple, au lieu d'essayer de vous rappeler de ces chiffres : 2,7,5, 3,8,7,9,3,2,6,5,8,9,5, essayez de vous en rappeler de cette façon : 2753, 8793, 2658 et 95. Votre cerveau peut retenir plus d'informations si vous les regroupez. Les récentes recherches ont démontré que le fractionnement de l'information fonctionne très bien dans les premiers stades d'Alzheimer.

Rappelez-vous du chiffre 7

Les scientifiques ont établi que notre cerveau peut mémoriser 7 choses à la fois dans notre mémoire à court terme. Essayez de vous rappeler de 12 choses à



Photos : DR

acheter est une prouesse que peu de gens peuvent faire.

Mnémonique

Cette méthode d'apprentissage permet de traduire l'information à retenir en une forme plus facile à mémoriser pour le cerveau. Par exemple, «Mais où est donc or ni car» est un bon exemple ou bien savoir si le mois contient 30 ou 31 jours grâce à nos mains.

Donnez un sens

Vous pouvez aussi retenir l'information plus facilement si vous lui donnez un sens. Si vous essayez de vous rappeler la liste des courses par exemple vous pouvez les mettre dans une phrase

comme celle-ci : le poulet a mangé le pain au beurre avant de pondre des œufs et boire le lait. Ainsi, vous vous rappellerez d'acheter du poulet, du pain, du beurre, des œufs et du lait.

Répétition

Cela peut paraître évident mais le faire consciemment peut vous aider à mémoriser l'information bien plus longtemps.

Écrivez

Écrivez tout, c'est la façon la plus facile de ne rien oublier. Utilisez un calepin, votre téléphone ou un agenda. L'action d'écrire peut vous aider à graver les choses dans votre cerveau. Ce que vous aurez écrit vous servira de référence.

BIEN-ÊTRE 11 bonnes raisons de sourire



Que vous ayez envie de sourire ou non, voici 11 bonnes raisons de le faire et qui pourront améliorer votre santé et votre vie :

1. Sourire réduit le stress et l'anxiété
 2. Sourire déclenche la production de l'hormone du bien-être, l'endorphine, dans votre cerveau
 3. Sourire aide à contrôler la douleur
 4. Sourire renforce le système immunitaire
 5. Sourire vous rend plus productif
 6. Sourire peut vous faire sentir plus à l'aise dans un contexte social
 7. Sourire vous fait paraître plus digne de confiance
 8. Sourire met les autres à l'aise
 9. Sourire vous aide à être un meilleur leader
 10. Sourire vous aide à rester positif
 11. Sourire aide le succès professionnel.
- Sourire est une façon naturelle de se sentir bien. Encore mieux, sourire est contagieux et vous pouvez contribuer à la bonne santé des autres en entrant dans une pièce avec un grand sourire.

Douleur chronique ? Évitez :



Le sucre et les édulcorants

Des hauts niveaux d'insuline peuvent empirer la douleur et l'inflammation. Limitez toutes les formes de sucre dans votre alimentation. Si vous voulez consommer des fruits, optez pour des fruits frais et évitez les jus de fruits. Même si les édulcorants ne contiennent pas de sucre, ils

contiennent d'autres composants qui peuvent augmenter votre sensibilité à la douleur et déclencher le syndrome du côlon irritable.

La caféine : La douleur chronique ou la fibromyalgie est souvent liée à un sommeil inadéquat et à la fatigue. La plupart des patients sont tentés de boire plus de café pour passer au travers d'une dure journée, mais même si cette dose de caféine donne l'impression de faire effet, elle peut vous faire plus de mal que de bien sur le long terme. La caféine peut rester dans votre système bien après sa consommation.

Les surgelés

La surgélation permet de préserver la richesse en vitamines et en minéraux, en stoppant ce processus de dégradation ! Ainsi, une étude de l'université de



l'Illinois a montré que les haricots surgelés contenaient deux fois plus de vitamine C que les haricots frais achetés au supermarché ! Il en va de même des conserves, du moins pour certains produits.

QUESTION Comment identifier une carence en magnésium ?

Ce n'est pas très difficile de savoir que vous avez une carence en magnésium, surtout qu'on sait que la majorité des personnes sur terre en souffre.

Il n'y a pas de test pour la mesurer mais il y a des symptômes qui peuvent vous l'indiquer :

Sensibilité du nez

Troubles du sommeil

Infertilité

Maux de tête fréquents

Problèmes digestifs

Dépression

Changements de température

Il y a aussi des indicateurs plus sérieux. Vous pouvez avoir un manque d'appétit ou avoir l'impression que vous êtes constamment malade. Si ces symptômes ne sont pas soignés ils peuvent s'aggraver en provoquant des convulsions et des changements d'humeur drastiques.



Les maladies causées par une carence en magnésium

Vu que le magnésium est nécessaire au fonctionnement du corps, une carence peut conduire à différents problèmes de santé. À cause de son interaction avec le calcium, une carence en magnésium peut contribuer au développement de l'ostéoporose et à une santé des os fragiles. Il y a eu aussi un lien d'établissement avec la prévention des maladies cardiaques.

Mozzarella panée

300 g de mozzarella, 150 g chapelure dorée, 2 œufs, salade, 2 tomates, dés de poulet cuit ou autre

Découpez la mozzarella en rondelles de 2 cm d'épaisseur environ et roulez-les dans le jaune d'œuf puis dans la chapelure dorée. Renouvelez l'opération une deuxième fois et réservez. Dans une assiette assez grande, disposez la salade arrosée de persil et d'ail. Disposez les tomates découpées en rondelles de manière à ce qu'elles forment une fleur. Disposez le poulet et arrosez le tout d'ail et de persil. Une fois l'assiette prête, faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites saisir la mozzarella préalablement panée. Laissez dorer la panure sans pour autant que la mozzarella ne coule.

