Souris d'agneau fondantes

De belles souris d'agneau, herbes de Provence, 1 tête d'ail, 3 oignons, 5 carottes, 4 tomates concassées, 10 pommes de terre, 1 branche de céleri, 1 cube de légumes, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 c. à c. de noix de muscade moulue, sel, poivre.

Rincez les souris d'agneau sous l'eau. Emincez les oignons. Epluchez les carottes et coupez-les en bâtons, coupez le céleri en petits morceaux, épluchez les pommes de terre et laissez-les tremper dans l'eau pour éviter qu'elles ne noircissent. Dans une cocotte en fonte, faire saisir les souris d'agneau sur toutes les faces. Retirez-les et placez les oignons émincés, les faire revenir doucement, ajoutez les herbes de Provence, le céleri émincé, le cube de légumes puis remettre les souris d'agneau. Ajoutez la tomate concassée, la coriandre, la muscade, le sel, le poivre, la tête d'ail entière et couvrir d'eau.
Dès l'ébullition, couvrir, baissez le feu et laissez mijoter 1heure 30 minutes, voire un peu plus. L'idéal serait de faire cette opération la veille et faire la deuxième cuisson le lendemain.
Si possible, le lendemain, ajoutez les carottes et les morceaux de pommes de terre et placez la cocotte dans le four avec le couvercle légèrement entrouvert et cuire 1heure 30 minutes à 180°.

L'ulcère, quelles en sont les causes ?

Longtemps, on a attribué l'origine de l'ulcère à des facteurs psychosomatiques. Mais aujourd'hui, on sait que 99% des ulcères sont dus à une bactérie, helicobacter pylori.
Cette découverte a permis de révolutionner le traitement de l'ulcère qui se focalise désormais sur l'élimination de cette bactérie.
Attention cependant, l'ulcère peut trouver son origine dans la prise régulière d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens !
Ces médicaments sont dits gastro-toxiques et atténuent les mécanismes de défense naturelle de la muqueuse gastrique.
Si la prise de ces médicaments peut momentanément atténuer la douleur, elle contribue à accélérer le processus de l'ulcère.

Quels sont les symptômes de l'ulcère ?
L'ulcère est une lésion ouverte.
Les symptômes sont ainsi assez douloureux.
Généralement, l'ulcère entraîne des douleurs qui prennent la forme de crampes, brûlures, torsion dans la région du creux de l'estomac et sous les côtes, à droite.
Ces sensations peuvent parfois atteindre le dos.
Cette douleur est généralement rythmée par les repas, apparaissant une à quatre heures après et pouvant persister jusqu'au prochain.
D'autres signes peuvent également y être associés: nausées, vomissements, troubles de la digestion…
La prise d'aliments calme généralement la douleur.
Ces symptômes durent quelques jours puis reviennent périodiquement.

PHOTOS : DR

QUESTIONS

La perte de cheveux est-elle irrémédiable ?

Chez l'homme, la chute de cheveux est liée aux hormones et commence vers 20 ans au niveau des tempes pour évoluer vers le sommet du crâne.
Des traitements permettent de freiner la chute (dans 90% des cas) et de favoriser la repousse (dans 30 à 40% des cas).
Commercialisé depuis une douzaine d'années, le Minoxidil en application locale quotidienne (sur prescription médicale) est le médicament le plus utilisé. Il faut l'utiliser le plus tôt possible.
Chez la femme, l'alopécie est en général temporaire et consécutive à une maladie infectieuse, au stress, aux suites d'accouchement, ou à une baisse en fer. Dans ce cas, une supplémentation en vitamines A et B et en oligoéléments fait tout rentrer dans l'ordre. A la ménopause, si la chute de cheveux est importante, un traitement à base d'antiandrogène sera envisagé en plus des vitamines et du Minoxidil.

Est-il possible de se débarrasser de son acné ?

Les traitements actuels par voie buccale et les antibiotiques tirent les ados d'affaire. L'acné de la trentaine, due au stress, et l'acné de la ménopause (rosacée) nécessitent un traitement pour éviter qu'elles ne persistent.

Les facteurs psychologiques peuvent-ils influencer l'état de la peau ?

Certaines maladies (psoriasis, eczéma, rosacée, urticaire, prurit, dermite séborrhéique, acné...) se déclenchent ou s'aggravent lors d'une phase dépressive ou en période de stress (examen, deuil, chômage, divorce...).
Il est important que le dermatologue tienne compte des facteurs psychologiques pour adapter sa prescription.
Souvent, les traitements ne suffisent pas à enrayer la maladie qui risque de devenir chronique. Conjointement au traitement dermatologique, on peut proposer au patient une prise en charge psychologique et traiter le terrain anxieux.

De la gym antigonflette pour les yeux

Ouvrez l'œil et, avant de sortir du lit, faites bouger vos vingt-deux muscles oculaires pour relancer la circulation sanguine et lymphatique ralentie pendant la nuit. Amusez-vous à faire rouler doucement vos yeux dans leurs orbites. Sans bouger la tête, dessinez dans l'espace de petits cercles dans un sens, dans l'autre, puis dessinez un huit à l'horizontale, à la verticale...
Une façon toute naturelle de réveiller en douceur les circuits énergétiques qui passent par vos yeux.

Avez-vous un «vrai» sourire ?

Attention, nos expressions sont désormais parfaitement décodées par la science ! Ainsi, la sincérité d'un sourire a été étudiée par des chercheurs, qui ont révélé les secrets d'un sourire vraiment authentique.

Un «vrai» sourire fait travailler tout le visage

Au vu des conclusions, le «vrai» sourire s'avère être celui qui fait travailler tout le visage. Ainsi, trois grands groupes de muscles sont sollicités : les zygomatiques bien sûr, qui font bouger la bouche, les muscles orbiculaires autour des yeux, et enfin les muscles corrugateurs qui actionnent les sourcils. Le «vrai» sourire serait celui qui fait froncer les yeux et provoque l'apparition de petites rides aux coins des yeux, les fameuses rides de la patte d'oie… qui sont d'ailleurs très bien vécues par ceux et celles qui en ont. On sait désormais pourquoi.

Cookies au chocolat fourrés à la pâte à tartiner

120 g de beurre mou, 100 g de sucre,
1 œuf, 180 g de farine, 1 c. à soupe de cacao en poudre amer, 20 g de noix de coco râpée, 1 c. à café de levure chimique, 10 c. à café de pâte à tartiner

Dans un saladier, mélangez le beurre mou avec le sucre. Une fois le mélange crémeux, ajoutez l'œuf et mélangez bien.
Ajoutez le cacao en poudre, la noix de coco, la levure et la farine. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. A l'aide d'une cuillère à soupe prélevez un peu de pâte, aplatissez-la au centre, glissez 1 cuillère à café de pâte à tartiner. Refermez et disposez sur une plaque à pâtisserie. Disposez la plaque à pâtisserie au congélateur pendant 20 min. Pendant ce temps, préchauffez votre four à 180°C. Faites cuire vos cookies 15 à 20 min. Laissez refroidir sur une grille.