Riz au lait à la vanille

Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 1 heure, riz : 250 g, lait : 1 l, sucre en poudre : 200 g, sucre : 10 morceaux, vanille : 2 sachets, œufs : 2, sel : 1 pincée

Lavez le riz à grande eau et faites-le égoutter. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la vanille, 1 pincée de sel et le riz. Couvrez et laissez cuire sur feu doux jusqu'à complète absorption du liquide. Préchauffez le four th.5 (150°C). Caramélisez le moule en portant celui-ci sur le feu avec les morceaux de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau. Quand le caramel prend couleur, faites-le voyager sur tout le pourtour du moule. Ajoutez le sucre en poudre et les œufs battus en omelette au riz cuit. Versez le tout dans le moule et enfournez 30 min. Laissez refroidir dans le moule avant de servir.

Les jus de fruits et de légumes

Saviez-vous que le petit pois, la courgette ou l'aubergine sont biologiquement des fruits ? Pourtant, on les consomme comme des légumes. D'autres légumes comme la carotte ou la tomate ressemblent, en revanche, plus à des fruits !
On les utilise en jus, associés à nos fruits préférés. Un duo gagnant et archi-vitaminé ? Carotte-orange ! Vous voulez ajouter une touche de féminité ? Dispersez quelques quartiers de pomme verte dans votre cocktail ! Une idée avec la tomate ? Osez la banane. Le jus sera alors onctueux à souhait.

TRUCS ET ASTUCES

Beurre :

Pour enlever une trace de beurre, rien de plus facile : faire bouillir le précieux vêtement (ou autre) dans de l'eau additionnée de savon ou de lessive.

Cacao :
Appliquer un mélange à parts égales de jaune d'œuf et de glycérine, laisser agir une demi-heure, laver et rincer à l'eau chaude. Autre méthode : faire pénétrer de la glycérine tiédie, bien rincer à l'eau chaude. On peut également tendre le tissu sur une cuvette, côté taché vers le haut, et verser, d'une hauteur d'environ cinquante centimètres, un fort jet d'eau presque bouillante.

Chewing-gum :
Mettre le vêtement dans un sac en plastique pendant une heure dans le congélateur, gratter la gomme. Variante : mettre un glaçon dans un sac, laisser quelques minutes sur la tache et gratter.

Cire :
Gratter, placer le tissu taché entre deux feuilles de papier

buvard et repasser avec un fer chaud.

Colle blanche :
Faire tremper dans de l'eau chaude, traiter avec du vinaigre chaud, bien rincer.

Colle forte :
Faire tremper dans de l'eau savonneuse, frotter, bien rincer.

Encre :
Faire tremper dans du lait, du lait caillé, du vinaigre ou de l'eau citronnée, puis laver à l'eau chaude avec de la lessive, bien rincer.

Taches récentes : Saupoudrer immédiatement de sel.

photos : DR

Santé

Les boucliers alimentaires anti-cholestérol

Votre dernière analyse de sang montre un taux de cholestérol un peu élevé ? Des changements de mode de vie et des aliments protecteurs peuvent vous permettre de l'équilibrer naturellement.
Il est recommandé de ne pas dépasser 2,5 g/l pour le cholestérol total, et surtout 1,9 g/l pour le LDL, le «mauvais cholestérol» (1,6 g/l si on a des facteurs de risque type tabagisme, hypertension, surpoids...).

Vous êtes au-dessus ?

Bouger 30 minutes par jour

Une activité modérée (vélo d'appartement, marche rapide, natation...) diminue le mauvais cholestérol au bout de 15 jours. Ces résultats sont équivalents que l'on pratique une demi-heure chaque jour ou une heure trois fois par semaine. Pour une activité plus intense (danse, footing...), deux heures par semaine suffisent.

Intégrer l'avoine à son petit déjeuner

Son atout est la présence d'une fibre soluble, le béta-glucane, qui piège le cholestérol alimentaire et réduit son absorption. On peut espérer une baisse du LDL-cholestérol de 5 à 10% en consommant 60 g de flocons d'avoine pendant un mois, soit un bol au petit-déjeuner avec du lait.

Perdre un peu de poids

Les effets d'une perte de poids sur le taux de cholestérol, LDL en particulier, sont souvent rapides et impressionnants. Perdre 5% de son poids entraîne en effet une baisse d'environ 10% du cholestérol total dans les deux mois qui suivent.

Ne pas zapper les yaourts et le fromage blanc

D'après une étude, les produits laitiers pauvres en graisse – pas les fromages – ont un effet protecteur : le risque de mortalité cardiovasculaire à dix ans est diminué de 30% chez les plus gros consommateurs de yaourt, lait et fromage blanc. Cela s'explique par leur richesse en calcium qui a tendance à faire baisser le LDL.

Croquer une pomme par jour

Une autre étude montre qu'une pomme par jour a une efficacité presque similaire à celle des statines. Son secret : les pectines, des fibres solubles qui réduisent le passage du cholestérol dans le sang.
On en croque une par jour, avec la peau, pour avoir encore plus de fibres !
Miser sur les antioxydants des fruits rouges, le régime fraises, pointant l'impact positif de leurs anthocyanes, des antioxydants, sur le cholestérol : en consommer 500 g par jour pendant un mois réduit le LDL-cholestérol de 14%.
Plus efficace que les compléments alimentaires, on vise une portion (150 g) de fruits rouges par jour.

Boire du thé

Le thé vert est riche en catéchines antioxydantes. Des chercheurs chinois ont analysé 14 études : le taux de cholestérol des personnes ayant bu du thé vert pendant au moins trois semaines (avec des doses de catéchines allant de 150 à 2500 mg/jour) était plus bas que ceux qui n'en ont pas consommé.
L'effet est modéré mais reproductible.
Sachant qu'une tasse contient 50 à 150 mg de catéchines, on en boit au moins deux à trois par jour, à distance des repas pour ne pas gêner l'absorption intestinale du fer.

Privilégier l'huile d'olive extra-vierge

La consommation d'huile d'olive extra-vierge, plus riche en polyphénols que l'huile d'olive raffinée, augmente le taux du bon cholestérol (HDL), à raison de 25 ml par jour, soit un peu moins de deux cuillerées à soupe.

La mycose

La mycose cutanée est la maladie de la peau qui touche le plus d'individus. Ses cibles principales : les ongles, la peau et le cuir chevelu.

Que faire ?

On consulte immédiatement si :
-c'est une mycose des ongles ou du cuir chevelu et que les lésions s'étendent rapidement à d'autres zones.
-après une semaine de traitement, on ne remarque aucune amélioration.
-les gênes rencontrées sont trop nombreuses.

Les lésions se sont ouvertes

Etre diabétique, déficient immunitaire, avoir des troubles circulatoires, suivre un traitement par corticoïdes ou si la personne atteinte est un enfant de moins de 12 ans..., en cas de mycose, acheter en pharmacie un médicament antifongique à usage local. On n'oublie pas que plus on traite vite, moins la mycose a de chances de s'étendre ou de contaminer nos proches.

Comment prévenir ?

Pour se protéger d'une mycose, on adopte les bons comportements, à savoir : on ne se déplace jamais pieds nus dans les piscines, les saunas, les salles de gym, et tous les lieux publics. Après la douche, on se sèche bien tout le corps, et on n'oublie pas les plis de la peau ou les zones entre les orteils. Et pendant la douche, on utilise un savon non alcalin.
Règle d'or de la salle de bains : on ne prête pas sa serviette ! On laisse respirer notre peau, avec des vêtements et des chaussures qui laissent passer l'air et qui ne nous font pas transpirer. On nettoie régulièrement sa literie, et on lave nos sols et nos salles de bains avec un désinfectant. On ne gratte jamais ses lésions et on se lave fréquemment les mains.

Manquer de sommeil augmente l'appétit

Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois a de multiples incidences.
C'est ainsi que le manque de sommeil augmente l'appétit (en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone appelée la ghréline).
La privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit.

Tarte au poulet

Pâte brisée : 250 g, escalopes de poulet : 4, tomates : 2, poireau : 1, petits pois : 200 g, crème fraîche : 10 cl, œuf : 1, moutarde : 1 c. à soupe, huile d'olive : 15 cl, persil : 1 bouquet, graines de sésame : 100 g, curry : 1 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th.7). Abaissez la pâte, garnissez-en un moule à tarte. Piquez-la avec une fourchette sur toute sa surface et parsemez-la de graines de sésame. Faites cuire à blanc 15 minutes puis laissez refroidir. Faites cuire les blancs de poulet à la vapeur. Salez, poivrez et parsemez de curry. Faites cuire 20 mn encore, puis coupez-les en aiguillettes. Lavez le blanc de poireau, coupez-le en tronçons. Faites cuire ces tronçons dans l'eau bouillante salée avec les petits pois pendant 5 mn puis égouttez-les. Coupez les tomates en rondelles. A l'aide d'un fouet, montez la crème fraîche (elle doit être très froide) comme pour une chantilly. Préparez la sauce comme une mayonnaise, ajoutez le curry puis incorporez délicatement la crème fouettée. Versez la sauce sur le fond de tarte, garnissez de légumes et décorez avec le persil ciselé. Dégustez cette tarte avec une salade verte.