

## Tadjine au persil

300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux, 2 c. à c. de cannelle en poudre, 3 grains de poivre noir, 4 c. à s. d'huile, 1 poignée de haricots blancs, 1 grosse tomate, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 1 gros bouquet de persil, 6 œufs, 150 g de gruyère râpé, 1 citron, sel



Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de poivre et de sel. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude. Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau. Couvrez d'eau et laissez mijoter. Vous pouvez

rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande, ainsi que les œufs et le fromage. Malaxez le tout avec une cuillère en bois et versez dans un moule rond à hauts bords, préalablement huilé. Mettez à four chaud (thermostat 7). Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tadjine du four et démoulez pendant qu'il est chaud. Servez avec des quartiers de citron.

## Info : Pour un bon sommeil, étirez-vous avant d'aller au lit



Des étirements légers avant d'aller au lit peuvent aider votre corps et votre esprit. Essayez de toucher vos orteils ou bien allongez-vous par terre et levez vos jambes contre le mur à 90 degrés ou toute autre position de yoga pour vous détendre.

# BON À SAVOIR Les bienfaits de marcher pieds nus



PHOTOS : DR

Qui ne s'est jamais fait gronder étant petit pour avoir marché pieds nus ? Pourtant, marcher pieds nus permet de faire travailler tous les muscles du pied. C'est un geste bénéfique qui fortifie le pied lorsqu'il est fait régulièrement. En réflexologie, les pieds sont innervés de terminaisons nerveuses. Lorsque nous marchons pieds nus, ces dernières entrent en contact direct avec la terre. Ceci permet au corps d'éliminer stress, dépression, névrose et anxiété tout en fortifiant le système nerveux.

La marche pieds nus facilite l'élimination des graisses et des toxines, stimule la

circulation sanguine et prévient les varices. En marchant pieds nus, nous

exerçons une pression sur toutes les terminaisons nerveuses qui sont connectées aux organes du corps. Lorsque ces canaux énergétiques (appelés aussi méridiens en réflexologie) sont obstrués, c'est l'apparition de certaines maladies. Il est donc important de libérer les énergies qui ne circulent pas de manière fluide et normale. La marche pieds nus libère les canaux par la pression des points importants qui se trouvent sous les pieds. On est plus relaxé et notre santé s'en trouve améliorée.

## Trucs et astuces

### Taches de légume

Si la tache est très mouillée, il faut immédiatement l'absorber avec une éponge, un buvard, du papier absorbant (on peut même utiliser du talc ou de la farine). S'il reste des traces, il est recommandé de la tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).

### Taches d'œuf

Première chose : retirer l'excédent de la tache ! Ensuite, on tamponne la zone tachée avec un chiffon imbibé d'un mélange à parts égales d'eau et de vinaigre blanc pur. Il est recommandé de rincer la zone détachée puis de la sécher.



La cannelle est l'une des épices connues parmi les plus anciennes et était traditionnellement utilisée non seulement comme une épice mais aussi comme un médicament. Saviez-vous que les bâtons de cannelle sont l'écorce de l'arbre qui a été séchée, et que la cannelle en poudre c'est les bâtonnets de cannelle broyés et prêts à être utilisés ?

**Voici 6 raisons d'ajouter de la cannelle dans vos repas :**

## BON À SAVOIR Utilisez plus de cannelle

### 1. Elle satisfait les envies de sucre

La cannelle accentue le goût sucré des aliments qui contiennent du sucre. Pour un délice sucré et faible en calories, saupoudrez un peu de cannelle sur des fruits tranchés comme les pommes et les bananes.

### 2. Elle aide à la perte de poids

Ajouter un peu de cannelle à vos repas stabilise le taux de sucre dans votre sang, réduit le stockage des graisses et vous garde satisfait pour une longue période, ce qui vous permet de moins manger. Si vous essayez de perdre quelques kilos, la cannelle vous donnera un bon coup de pouce. Vu sa capacité à stabiliser le taux de sucre dans le sang, elle aide énormément dans le traitement du diabète.

### 3. Elle améliore les fonctions du cerveau

Les études suggèrent que cette épice aromatique aide à stimuler l'activité cérébrale

et peut aussi prévenir l'Alzheimer.

### 4. Elle est facile à utiliser

Même si vous n'avez pas d'incroyables talents de cuisinier, il est incroyablement simple d'ajouter de la cannelle au thé, au café, au yaourt, aux fruits, aux desserts et bien plus.

### 5. Elle est anti-inflammatoire

La cannelle est un anti-inflammatoire naturel qui peut aider les athlètes à guérir plus vite de l'entraînement et des blessures. Rajoutez-la à vos smoothies que vous prenez après votre entraînement.

### 6. C'est un antimicrobien

Ajouter de la cannelle à votre diète peut aussi vous aider à arrêter le développement de la candidose. Tout le monde a de la candidose dans le ventre mais celle-ci peut devenir hors de contrôle et la cannelle peut aider à la stabiliser.

## Croquants au citron

200 g de sucre semoule, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 c. à soupe de zeste de citron, 3 c. à soupe de jus de citron, 425 g de farine, 1/2 c. à café de levure chimique, 150 g de beurre, 1/2 c. à café de sel



Préchauffez le four à th.6 (180° C). Battez le beurre ramolli avec le sucre puis, lorsqu'il est fondu, avec l'œuf entier et le jaune, le zeste et le jus de citron. Lorsque la préparation est bien amalgamée et légère, incorporez-y la farine tamisée avec sel et levure. Prélevez de petits morceaux de pâte et roulez-les entre les paumes des mains en petites boules de 2,5 cm de diamètre environ. Disposez-les sur une tôle beurrée, à 6 cm d'intervalle. Trempez la base d'un gobelet dans du beurre fondu puis dans du sucre semoule et pressez sur chacune des boules pour les aplatir en petites galettes de 1 cm d'épaisseur. Enfouez pendant 12 à 15 minutes.

## Je mange équilibré, donc je n'ai pas de cholestérol

Dans certains cas, l'hypercholestérolémie est d'origine génétique et peut alors se transmettre de génération en génération. Ainsi, certaines personnes ont un taux de cholestérol élevé malgré une alimentation saine. Certaines maladies ou prises de médicaments peuvent également augmenter anormalement le taux de cholestérol dans le sang. Enfin, notre foie fabrique du cholestérol, et notre taux

de cholestérol dans le sang est en grande partie lié à la fabrication du cholestérol par notre foie (70%), mais aussi à notre alimentation (30%). Rappelons que cet excès de cholestérol qui s'accumule dans la paroi des artères entraîne la formation de plaque d'athérome. Lorsque celle-ci bouche l'artère, elle entraîne des accidents cardiovasculaires : infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral.

