Paupiettes de veau au fromage

4 filets de veau, 1 c. à c. de moutarde, sel et poivre noir
Pour la farce : 1 petit oignon, 1 tomate, 100 g de fromage râpé, 1 c. à c. rase de basilic sec, sel, poivre noir et huile
Pour la sauce : 1 oignon, 1 tomate, 1 c. à s. de concentré de tomates, sel, poivre noir et piment doux, huile d'olive, 1/2 c. à c. de basilic sec, 2 c. à s. de farine

Saler, poivrer la viande et la badigeonner de moutarde. Laisser mariner le temps de préparer la farce. Couper l'oignon en fines lamelles et le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et laisser à petit feu jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Hors du feu, incorporer la tomate coupée en petits dés et épépinée, le fromage râpé et le basilic. Diviser la farce en quatre et déposer sur chaque filet une portion. Rouler sans trop serrer et attacher avec du fil. Passer les paupiettes dans de la farine et les mettre à dorer à feu vif dans une cocotte contenant de l'huile chaude, ajouter ensuite l'oignon râpé et laisser encore mijoter 4 à 5 minutes. Incorporer le reste des ingrédients : la tomate en petits dés, le concentré de tomates, les épices et le basilic. Arroser avec un peu d'eau chaude si vous voulez une sauce réduite et plus d'eau si vous voulez plus de sauce. Fermer la cocotte et laisser cuire 10 minutes de plus après la mise en rotation de la soupape.

Conseil :
Laisser refroidir les paupiettes avant de les découper pour avoir de beaux morceaux avec une farce qui ne déborde pas.

BON À SAVOIR

Comment prévenir la déprime

Pour prévenir une déprime, il y a d'abord les attitudes à éviter.
Les stimulants sont néfastes : fumer une cigarette, manger une barre de sucreries peuvent sembler donner un coup de pouce. Et c'est bien le cas, mais de manière très fugace. Quelques heures plus tard, la baisse du moral revient, bien plus faible qu'elle ne le serait si on n'avait pas usé de stimulant artificiel. Au total, les drogues, les excitants, loin d'aider à remonter la pente, vous entraînent encore plus bas.

Contre la déprime, il y a des attitudes à favoriser
Augmentez votre dépense physique. Si vous avez le blues, difficile de vous conseiller une heure de footing par jour. Mais sachez que même un tout petit exercice sera extrêmement bénéfique. Allez par exemple marcher 10 minutes. C'est très peu, mais déjà positif… même si vous le faites à l'intérieur, chez vous ! Vous en ressentirez les bienfaits pendant au moins deux heures. Prenez l'air. Ne restez pas enfermé, allez vous asseoir sur un banc dans un jardin public, jardinez, marchez ou même ouvrez la fenêtre et prenez l'air. Vous gagnerez en lumière, en oxygène, et ça fera du bien à votre moral. Donc, l'idéal est de marcher dehors, dans un endroit où vous êtes entouré de nature ! Prenez soin de vous: toilette, maquillage, parfum, douche, vêtements seyants, chouchoutez-vous. Cela paraît être de toutes petites choses et pourtant, la manière dont vous traitez votre corps est à l'image de la valeur que vous lui donnez. Il est très précieux et mérite le meilleur. Plus vous en prendrez soin, plus il aura de valeur positive à vos yeux. Pensez à vous offrir un gel douche délicieusement parfumé, une brosse à dents neuve, une nouvelle lime à ongles… Respirez avec une grande amplitude. C'est un exercice minimal de relaxation à faire au moins une dizaine de fois par jour. Cela détend, apaise et ne vous prend guère de temps ! Donnez-vous du temps de contact agréable. Souriez à la caissière, remerciez la personne qui vous a tenu la porte, téléphonez à des amis, rencontrez vos proches, rendez-leur service ou demandez-leur un service… Chaque contact humain positif vous fait du bien au moral. Alors, cultivez-les volontairement. Organisez l'espace autour de vous. Votre environnement doit être plaisant pour vous aider à aller vers des idées et une vie plaisante. Offrez-vous une plante, de jolies bougies, un tableau ou faites pousser un bulbe de tulipe, changez un peu l'ordonnance des meubles, choisissez une couleur gaie pour votre housse de couette, vos oreillers…

Photos : DR

Contre les pieds qui transpirent, essayez le talc

Des pieds qui transpirent dans de jolies chaussures, c'est l'horreur, surtout quand on les enlève ! Un bon vieux remède pas cher et qui a fait ses preuves : saupoudrez du talc sur la semelle de vos chaussures ou directement sur vos pieds. Comme le talc a un pouvoir superabsorbant, il y a moins d'humidité, donc moins de risques d'odeurs désagréables, à condition évidemment de porter des chaussures fermées ! Autre astuce anti-odeur : déposez une pincée de bicarbonate de soude au fond de vos chaussures chaque soir (et les secouer le matin).

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 causes ?
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.

Accros au sucré, ceci peut vous aider !

Dur, dur de freiner sa consommation de sucre quand on a été habitué, dès son plus jeune âge, à en consommer beaucoup. Le petit sucre dans le café, celui du yaourt, les desserts… Vous avez des fringales, des envies de sucre à longueur de journée et vous aimeriez apprendre à les dominer ? Parce que plus on mange sucré, plus on a envie de manger sucré.

Le sucre et ses dangers
Pour se motiver à arrêter le sucre, il faut d'abord avoir conscience des dangers qu'il représente.
En effet, il est à l'origine de nombreuses maladies qui devraient, à elles seules, nous refroidir et réfréner vos envies de sucre : diabète, cholestérol, prise de poids, hypertension artérielle…
Il serait même impliqué dans certains cancers comme celui de l'estomac, du sein, du côlon ou encore de l'utérus. De quoi avoir peur pour sa santé ! Le sucre affaiblit nos défenses immunitaires en attaquant la flore bactérienne intestinale, favorisant par là même la prolifération de mycoses intestinales.
Le sucre est également accusé d'accélérer le vieillissement de la peau et des organes.

Bassboussa

1 verre de sucre, 1 verre d'huile, 1 verre de lait, 1 verre de semoule, 1 verre de farine, 1/2 grande cuillère de cannelle, 1 œuf, 1 grande cuillère de levure chimique.
Sirop : 2 verres de sucre, 2 verres d'eau, 1 tranche de citron.

Mélanger les ingrédients secs seuls puis les ingrédients liquides et enfin les deux. Huiler et fariner le moule, y verser le mélange et faire cuire dans un four à température moyenne (180°C). Seule la partie inférieure du four doit être allumée. Une fois la pâte cuite, la sortir du four et la découper dans son moule, ensuite la garnir avec des amandes avant de la remettre au four, mais cette fois-ci en allumant la partie supérieure afin de dorer le gâteau. Après cuisson, l'arroser avec le sirop préparé (mélange de sucre + eau + la tranche de citron, le tout bien bouilli). Enfin, retirer du moule.