Pain hérisson à l'ail et à la mozzarella

1 boule de pain de 500g, 2 boules de mozzarella (250g), 1 poignée de persil haché, 2 c. à c. d'ail séché, 60g de beurre, sel

Préchauffez le four à 180°C. Coupez la boule de pain en tranches sans toucher la base. Faites la même chose dans l'autre sens de manière à obtenir des carrés de pain. Faites fondre le beurre (quelques secondes au micro-onde en mode décongélation) et ajoutez-y le persil haché, l'ail séché et un peu de sel. Remplissez les interstices du pain avec ce mélange. Coupez la mozzarella et disposez également les morceaux dans les interstices du pain. Couvrez le pain hérisson d'aluminium et enfournez 15 minutes. Passé ce délai, ôtez l'aluminium et laissez encore cuire 15 minutes. Servez aussitôt.

Note
Utilisez plutôt du pain rassis, ainsi les morceaux se détacheront plus facilement.

BON À SAVOIR

Les secrets de votre brosse à dents

C'est sans doute l'objet que nous utilisons le plus souvent au cours de notre vie, mais sans toujours savoir comment la choisir ou l'utiliser ! Tour d'horizon des petits secrets de la brosse à dents.

Photos : DR

● **Quel type de brosse ?**
L'innovation ne s'arrête jamais : rectangulaire, ronde, les formes se multiplient. Les têtes rondes des brosses électriques ont la faveur des dentistes, car elles peuvent ôter jusqu'à 10% de plaque dentaire de plus qu'une brosse classique. Elles sont par ailleurs conseillées si vous avez des mâchoires étroites.

● **Quelle taille ?**
Les brosses de grande taille sont plus difficiles à manipuler, ce qui peut empêcher d'éliminer correctement la plaque nichée dans les endroits les plus dissimulés. C'est pourquoi il faut essayer plusieurs brosses de taille différente, jusqu'à trouver la taille qui convient le mieux pour pouvoir atteindre la dernière molaire facilement.

● **Quelle dureté ?**
Souple, dure, ou médium, tout dépend de votre sensibilité. On croit souvent que des poils durs sont plus efficaces, mais c'est une idée reçue ! En réalité, leur rigidité peut les empêcher d'atteindre certains recoins, sans parler des problèmes de saignement de gencives qu'ils peuvent occasionner.

● **Quelle forme de manche ?**
En ce domaine, tous les coups sont permis. La forme du manche n'a évidemment aucun effet sur l'efficacité de votre brosse à dents, du moment qu'elle est ergonomique et convient à votre prise en main.

● **Combien de temps la garder ?**
On a tendance à l'oublier mais il faut changer sa brosse tous les quatre mois.
Après ce délai, les poils sont trop usés pour éliminer la plaque dentaire, les morceaux de nourriture ou les bactéries !
Pour garder de belles dents blanches, faites aussi attention à votre alimentation !

BON À SAVOIR

Les règles d'or dans son armoire à pharmacie

Les médicaments soignent ou préviennent les maladies. Mais parfois, c'est au prix d'effets secondaires. Pour diminuer les risques, il suffit parfois d'un peu d'organisation. A commencer par son armoire à pharmacie. Pour éviter les erreurs et mélanges malencontreux de médicaments, il est recommandé d'organiser son armoire à pharmacie. Un tri complet doit être effectué tous les six mois !

Ne jamais dissocier les médicaments de leur boîte et de leur notice
Cela permet d'éviter les erreurs de posologie, d'utilisation et de ne pas louper les mises en garde ou contre-indications, ainsi que les possibles effets secondaires.

Surveiller les dates de consommation et péremption
Les liquides ne se consomment pas au-delà de trois mois. Donc après un traitement, mieux vaut ne pas les laisser dans l'armoire à pharmacie, tout comme les pommades. Pour les comprimés, la date de péremption est inscrite sur les boîtes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avoir 10/10 ne veut pas dire que votre vision est parfaite, elle est juste normale

La meilleure vision enregistrée dans l'histoire est de 20/10. Avec une vision pareille, la personne peut voir des choses à partir d'une distance de 6 mètres alors qu'une personne normale aurait besoin d'une distance de 3 mètres afin de voir clairement.

Info

Le chou. S'il est l'aliment de base de nombreuses soupes minceur, c'est pour une bonne raison : le chou est un aliment à «calories négatives».
En d'autres termes, vous dépensez plus de calories en le mangeant que celles qu'il vous apporte! Autre avantage : il brûle les graisses et agit comme diurétique. A consommer tous les jours, au déjeuner ou au dîner.

SANTÉ

Brûlures d'estomac, que faire pour les soulager ?

Crampes ou brûlures d'estomac, à quoi sont-elles dues et comment faire pour atténuer la douleur ?

Que sont les crampes et les brûlures d'estomac ?
Les crampes d'estomac sont, à l'image des crampes au niveau du pied ou du mollet, des contractions involontaires du muscle (ici, l'estomac). La douleur est variable : dans certains cas, elles peuvent être très intenses. Elles surviennent le plus souvent après un repas ou bien la nuit. Les brûlures d'estomac, elles, se caractérisent par une sensation d'acidité ou d'aigreur au niveau de l'estomac et s'accompagnent parfois de remontées acides vers la gorge ou la bouche. Elles se manifestent après le repas.

À quoi sont-elles dues ?
Les crampes d'estomac peuvent avoir des causes très diverses. Dans de nombreux cas, elles sont liées à une trop grande consommation d'aliments acides, épicés ou gras, ou encore de boissons excitantes. Le stress est également un facteur déclenchant des crampes d'estomac : elles touchent souvent les personnes nerveuses qui mangent rapidement, en faisant autre chose et sans prendre le temps de bien mastiquer. Les crampes d'estomac sont également plus fréquentes pendant la grossesse (en particulier au troisième trimestre), notamment sous l'effet de la production de progestérone qui provoque un relâchement musculaire de l'appareil digestif.

Elles peuvent également être dues à une intoxication alimentaire : dans ce cas, les crampes visent à expulser l'aliment contaminé hors de l'organisme. Elles s'arrêtent après le vomissement. Les brûlures d'estomac peuvent elles aussi être causées par une alimentation déséquilibrée, trop riche en graisses, en aliments acides, en plats épicés ou en sodas. La prise de certains médicaments, comme l'aspirine, peut également entraîner des brûlures.

Misez sur les remèdes naturels
Certains remèdes naturels peuvent permettre de soulager vos maux d'estomac. Le jus de chou est très efficace. Vous pouvez également tester la tisane de gingembre : faites infuser un petit morceau de gingembre frais dans une tasse d'eau bouillante et buvez. Vous pouvez aussi préparer une tisane à base de basilic, aneth et saule blanc. Les infusions de réglisse ou de mauve sont également efficaces.

Madeleines aux pommes et pépites de chocolat

2 tablettes de chocolat, 1 pomme, 1 œuf, 60 g de farine, 50 g de beurre + 1 noix, 30 g de sucre, 1 cuillerée à café rase de levure chimique

Faites fondre 140 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre, ajoutez l'œuf, le sucre et la farine. Mélangez et ajoutez la levure. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés, ajoutez au mélange. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines beurré et répartissez les carrés de chocolat coupés en 4, enfoncez-les légèrement. Faites cuire 9 à 10 minutes dans un four préchauffé th.7/8 (220°C).