

## Boulettes de viande au citron

Viande hachée, 2 citrons, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 pincées de basilic, 2 c. à c. de câpres, 4 c. à c. de chapelure, 20 cl d'huile, 1 petite tête de salade verte. Pour la sauce : 1 œuf, 1/2 citron, 1 brin de menthe, 1 brin de basilic, 2 pincées de thym, 15 cl d'huile d'olive, tabasco, sel et poivre



Pelez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Hachez finement les câpres. Dans un bol, versez la viande hachée, la chapelure, l'oignon, l'ail, les câpres, l'œuf, le zeste d'un citron ainsi que son jus. Parsemez de basilic, salez et poivrez. Malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez ensuite la farine dans une assiette creuse. Avec la viande assaisonnée, façonnez des boulettes de la grosseur d'une mandarine. Travaillez avec les mains humides pour que le hachis ne vous colle pas aux doigts. Roulez les boulettes dans la farine et disposez-les au fur et à mesure sur un plat en les espaçant. Préparez la sauce : effeuillez la menthe et le basilic. Versez-les dans le mixeur avec le thym, l'œuf, le jus du demi-citron et 3 gouttes de tabasco. Salez et poivrez. Mettez à petite vitesse, versez peu à peu l'huile d'olive et faites tourner 3 mn. Parsemez de basilic effeuillé et réservez au frais. Rincez et essorez la salade, chauffez la moitié de l'huile, placez-y la moitié des boulettes et faites-les dorer 7 à 8 mn. Faites cuire la deuxième série, disposez les feuilles de salade dans un plat, versez-y les boulettes, décorez de demi-quartiers de citron. Servez tiède et présentez la sauce à part.

## SANTÉ

# L'ulcère, quelles en sont les causes ?

**L**ongtemps, 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



Photos : DR

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.

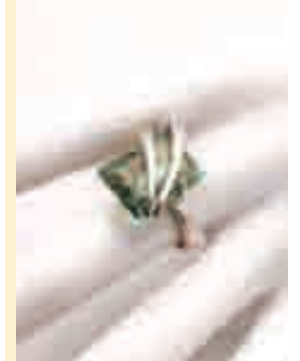
## TRUCS ET ASTUCES

L'oignon est bon pour le cuivre



Pour enlever plus facilement les taches ou les auréoles sur un objet en cuivre, il convient tout simplement de les frotter avec un oignon.

Comment on récupère une bague presque foutue



La tremper dans du cola pendant une nuit, le lendemain la vernir avec du vernis transparent. Elle tiendra assez longtemps.

## Infos

Pour maintenir le poids de forme, il faut stabiliser le rapport entre graisse et muscle



On perd efficacement du poids en perdant de la masse grasse. La première condition, c'est une alimentation équilibrée. La seconde, c'est une activité physique suffisante. En augmentant la masse musculaire, vous allez activer le métabolisme de base, donc brûler plus de calories. Attention aux régimes restrictifs. Si vous diminuez la masse maigre par rapport à la masse grasse, votre métabolisme de base va diminuer. C'est pourquoi l'hygiène de vie est capitale pour stabiliser votre poids.

## Quel est le sport le plus adapté pour perdre du ventre ?



**L**a marche rapide va faire travailler tout le corps et surtout la posture, donc le ventre. Pour cela, il faut penser au fondement d'une maison : avoir les épaules basses (le toit de sa maison), le ventre légèrement rentré pour garantir une bonne tenue (les murs de sa maison) et le périnée légèrement contracté aussi (le plancher de sa maison). Si on arrive à y penser, la tonicité du ventre peut vite

changer. Et enfin on ne peut passer outre les difficiles séances d'abdominaux pour les redessiner. Le plus efficace : les abdos papillon. Accessibles à tous, ils permettent de tonifier en toute sécurité le ventre sans se faire mal au dos. 3 points essentiels à retenir pour effectuer l'exercice en toute tranquillité :  
- Ouvrir les genoux pour immobiliser le bassin et détendre les adducteurs. Rentrer le nombril

sans plaquer le dos au sol.  
- Mettre une pomme ou une balle pour ne pas tirer sur les cervicales entre votre menton et vos clavicules.  
- Inspirer sans bouger puis expirer en décollant les épaules du sol sans venir plaquer le bas du dos et serrer fortement le périnée. Revenir dans la position de départ en inspirant. L'idéal : 2 séries de 20 exercices tous les jours !

## Oranges aux épices

1,250 kg d'oranges à peau fine, 1 kg de sucre cristallisé, 1 cuil. à café rase de noix de muscade râpée, 1/2 jus de pamplemousse, 1 cuil. à café rase de cannelle en poudre, 1 cuil. à café rase de gingembre en poudre.



Lavez et essuyez les oranges, puis coupez-les en fins quartiers. Retirez les pépins. Disposez les fruits dans une jatte, recouvrez-les du sucre, arrosez du jus de pamplemousse, couvrez et faites macérer 12 heures. Au bout de ce temps, ajoutez les épices, versez le tout dans une bassine à confiture et faites cuire 45 min à feu vif en tournant souvent. Mettez en pots.