

Pomme de terre à la bolognaise

6-8 pommes de terre, 300 g de viande hachée, 1 oignon, coulis de tomates, persil, 2 gousse d'ail, sel, poivre.



Mettre la viande hachée à revenir dans une Poêle huilée ou beurrée avec l'oignon. Ajouter ensuite le coulis de tomates et le persil, laisser mijoter. Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes, les faire cuire à l'eau (elles doivent être un peu fermes), les passer ensuite sous l'eau froide. Dans une autre poêle avec un peu d'huile, les faire rissoler. Reprendre votre hachis de viande et tomates et y ajouter l'ail, le sel et le poivre. Remuer et laisser encore mijoter. Quand les pommes de terre sont dorées, ajouter la bolognaise et remuer, faites chauffer l'ensemble 5 mn (avec couvercle).

Trucs et astuces

Fritures

Si votre huile de friture déborde, jetez-y un oignon, et elle cessera.



Ciseaux

Prenez un papier aluminium puis pliez-le. Avec vos ciseaux, coupez-le en plusieurs morceaux. Vos ciseaux auront repris de leur usage, bien affûtés !



Effacer les traces de déodorant

Vous avez déjà essayé d'enlever une trace de déodorant laissée en enfilaient votre chemise ?

Difficile, sinon impossible ! Eh bien, il suffit de frotter la tache en utilisant un bas nylon et le tour est joué.



Nettoyer une casserole brûlée

Pour nettoyer une casserole «oubliee sur le feu», faites le mélange d'environ 1/4l d'eau de Javel et 3/4l d'eau, puis portez à ébullition. Après quelques minutes, le «brûlé» se détachera du fond de la casserole et remontera à la surface. Finie la fastidieuse corvée du grattage !



NUTRITION

Les troubles digestifs



Photos : DR

aliments ont besoin d'un milieu alcalin, d'autres d'un milieu acide. Par exemple, les sucres se digèrent dans ce milieu alcalin qu'est l'intestin grêle, les protéines dans l'estomac qui est un milieu acide. Rappelons-nous qu'il y a de mauvaises associations, comme celles citées précédemment.

En voici quelques autres : melons et pastèques dont vous raffolez l'été doivent être consommés seuls, loin des repas de préférence.

Par contre, vous pourrez associer les légumes verts à tous les aliments.

Les fruits sont à prendre hors des repas pour ne pas perturber la digestion car ils sont très vite digérés, le reste non. En milieu d'après-midi serait l'idéal. Si vous consommez des céréales, des farineux ou des féculents, n'y mélangez jamais de protéines. L'avantage ? Facilité de digestion, moins de travail pour les organes digestifs, moins de fermentation et perte de poids facilitée.

Si vous êtes sujet à des troubles digestifs qui perturbent votre équilibre, rappelez-vous que nous consommons des aliments très divers qui se digèrent de manière différente, que le temps de digestion est variable et fonction de ce que vous mangez.

Selon l'aliment consommé, le processus de digestion s'effectue dans des endroits différents, certains

LES VARICES

Des gestes de tous les jours qui soulagent

- Ne vous asseyez pas en croisant les jambes.
- Ne restez pas debout immobile.
- Ne restez pas allongé(e) les jambes au soleil.
- Ne prenez pas de bain trop chaud.
- Et si vous avez le courage, pédalez les jambes surélevées et passez vos jambes à l'eau froide après la douche.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'eau ne fait pas maigrir



régulièrement au cours d'un repas permet de tromper la faim et de faire apparaître plus rapidement les signes de satiété. Autre bon point : l'eau élimine les toxines. Elle contribue au drainage du corps ainsi qu'à l'hydratation de la peau. Bref, elle cumule les qualités. Mais faut-il en boire 1,5 litre et demi par jour pour autant ? Pas nécessairement... Cela dépend de la taille, du climat et du mode de vie de chacun. Si on fait beaucoup de sport, consommer plus de 1,5 litre d'eau sera nécessaire. En revanche, si ce n'est pas le cas, on peut très bien se contenter d'un peu moins. Tout en sachant que les sodas (light de préférence), les bouillons, le thé et le café sont à comptabiliser dans notre consommation.

Mais elle y contribue grandement ! En effet, totalement dépourvue de calories, elle participe à l'effet de satiété. L'avantage, c'est qu'on peut en boire à longueur de journée, froide ou chaude, dans du thé ou du café. En consommer

PETIT GUIDE DES ÉPICES

PAPRIKA

Stimule les sécrétions digestives. Irritant à fortes doses.

D'où vient-il ?

Il s'agit d'un poivron ou piment doux séché et broyé, très consommé dans les Balkans (c'est l'épice type du goulash).

Sa saveur

Très caractéristique, forte et aromatique.

Ses usages

Parfait avec les sauces chaudes ou froides à la crème, les œufs sur le plat, les pommes de terre en

ragoût, et aussi le fromage blanc ou les petits chèvres frais.

Astuce : Il peut parfumer la moutarde et la vinaigrette destinée à assaisonner les tomates.

