

Croquettes aux œufs

6 œufs, 1 oignon haché, 2 c. à s. de persil haché, 2 tranches de salami de bœuf fumé hachées
Sauce béchamel : 1 verre et demi de lait, 2 c. à s. de beurre, 2 c. à s. de farine, 150 g de chapelure, sel, poivre et muscade, 2 blancs d'œuf, chapelure, huile pour la friture



Faire cuire les œufs dans une casserole d'eau en ébullition pendant 10 minutes, les égaler et les râper. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oignon et le persil haché et laisser cuire sur feu doux en remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade, ajouter la farine tamisée en mélangeant vigoureusement. Incorporer graduellement le lait en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux, laisser mijoter pendant 10 minutes, retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Mettre dans un saladier le bœuf fumé haché, les œufs durs hachés, ajouter la sauce béchamel peu à peu en mélangeant avec une cuillère en bois, ajouter la chapelure puis mélanger à nouveau. Façonner des croquettes régulières avec le mélange, les passer dans les blancs d'œufs ensuite dans la chapelure. Faire frire les croquettes dans un bain d'huile chaud et les mettre sur du papier absorbant. Servir aussitôt.

CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

Le poireau



Le poireau contient des fructosanes, substances apparentées aux glucides, qui ont des vertus anti-rétention d'eau. Il est aussi riche en potassium et pauvre en sodium, ce qui favorise la sécrétion et l'élimination de l'urine. Tout cela fait du poireau un des légumes les plus diurétiques ! Cuisinez de préférence la partie verte, riche en fibres et moins sucrée que la partie blanche.

SANTÉ

Connaître les aliments anti-âge ?

Contre le vieillissement de l'organisme, il existe des aliments et des épices qui ont de grandes propriétés antioxydantes. Quels sont les plus antioxydants ?

Les aliments et les plantes peuvent agir de deux façons. Ils sont eux-mêmes riches en antioxydants ou bien ils aident notre propre système antioxydant interne. Rappelons que les antioxydants sont des molécules qui, apportées par notre alimentation, sont également produites par l'organisme. Elles aident à lutter contre les radicaux libres, des molécules qui accélèrent le vieillissement. Les mettre régulièrement au

menu est une excellente façon de lutter contre le vieillissement.

Les aliments les plus antioxydants

Pruneau, prune, raisin sec, raisin noir, mûre, fraise, cerise, kiwi, pamplemousse rose, ail, chou frisé, épinard, betterave, poivron rouge, oignon

Les épices les plus antioxydantes

Gingembre, curcuma, poivre noir, muscade, vanille. Précisons que ces aliments, épices et plantes, aussi bénéfiques soient-ils, doivent accompagner une alimentation variée et équilibrée. Pas question de manger à l'excès des pruneaux et des épinards, et de négliger les autres aliments.



Photos : DR



Comment choisir son rouge à lèvres

La teinte du rouge à lèvres doit être en harmonie avec la couleur de la peau, des yeux, des cheveux et le reste du maquillage.

Le choix de sa texture a également un rôle fondamental dans le résultat du maquillage et dans sa tenue. Le choix de la tenue (garde-ropes) et la nature du teint jouent un rôle primordial dans le choix du bon rouge à lèvres. En effet, un teint un peu foncé accepte toutes les nuances ; par contre, un teint de rousse ira à merveille avec des tons plus orangés. Sensible à la matière, les lèvres peuvent aussi jouer selon les tissus : mat, brillant ou soyeux

- Les blondes opteront pour des couleurs douces telles que bois de rose, pêche, saumon.

- Les rousses seront mises en valeur par des tons orangés, bruns ou irisés. Les teintes bleutées et certains rouges sont à éviter.
- Les brunes ou les peaux mates pourront porter des teintes chaudes, claires ou intenses. Les brunes aux lèvres pulpeuses pourront oser le rouge et les couleurs foncées. Si seules vos lèvres sont maquillées, évitez le plus possible les teintes foncées qui ont tendance à durcir les traits du visage. Les femmes d'âge mûr, quant à elles, devront éviter les couleurs trop sombres ou trop voyantes, les couleurs violines et les rouges brillants.



Venir à bout des courbatures

Quand, en fin de journée, on a le corps tout courbaturé ou après un exercice physique un peu intense, on peut venir à bout des courbatures. Il faut mettre une grosse poignée de camomille dans un litre d'eau froide. Porter à ébullition et laisser chauffer un quart d'heure. Mettre la décoction dans un bain chaud et y rester vingt minutes sans rien faire.

Mayonnaise hypocalorique

500 ml d'eau, 2 c. à s. de vinaigre, 3 c. à s. de féculé de pomme de terre, 1 jaune d'œuf, 1 c. à s. de moutarde, 2 c. à s. de crème fraîche

Faire bouillir l'eau et le vinaigre. Diluer la féculé de pomme de terre avec un peu de liquide et l'ajouter au mélange. Laisser refroidir cette pâte. Ajouter le jaune d'œuf, la moutarde et la crème fraîche. Vérifier l'assaisonnement. Conservation : au frais dans un bocal bien fermé pendant huit jours.



BON À SAVOIR

Préservez la vitamine C

Sensible à la chaleur, la vitamine C des légumes s'évapore en cas de cuisson trop intense. Mais vous pouvez minimiser les pertes.

Au four

Les pertes : la vitamine C ne résiste pas. La parade : emballez les légumes en papillote dans une feuille d'aluminium et ne les faites pas surchauffer.

A l'eau bouillante

Les pertes : 70%
La parade : diminuez la quantité d'eau et abrégez la cuisson.

A la vapeur

Les pertes : 30%
La parade : pour récupérer la vitamine C diluée dans l'eau de cuisson, réutilisez le fond d'eau (soupes, sauces).

Au micro-ondes

Les pertes : faibles, des plats vapeur allant au micro-ondes.

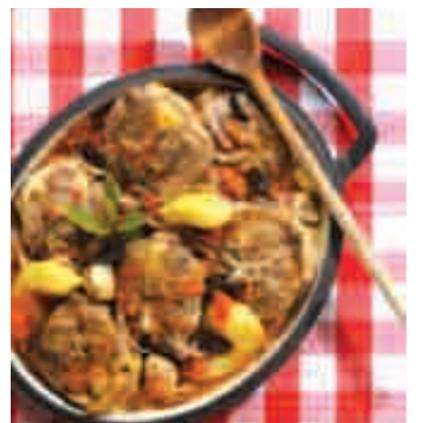


A la croque-au-sel

Les pertes : aucune en théorie. Mais en pratique, le temps et l'air attaquent la vitamine C.
La parade : consommez vos légumes sitôt achetés et préparez-les à la dernière minute.

Tajine de collier d'agneau au four

Tranches de collier d'agneau, 8 petites pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 petit bouquet de persil et de coriandre, 1/2 c. à c. de safran, 1/2 c. à c. de gingembre, 1/2 c. à c. de paprika doux, 1 pointe de piment en poudre, sel, poivre, 1/2 citron, quelques olives, 4 c. à s. d'huile d'olive



Hacher l'oignon, couper les pommes de terre en quartiers et le citron en deux. Dans un plat allant au four, mettre l'huile, l'oignon, l'ail, le bouquet, les épices, le sel, le poivre et la viande. Bien mélanger le tout et en imbiber la viande. Déposer les pommes de terre, les olives puis le citron. Recouvrir d'un papier aluminium. Enfournier à 160°C pendant une heure. Servir.

Trucs et astuces

Arrêter des vomissements

Lorsqu'un enfant vomit et que l'on sait pertinemment que c'est bénin, donnez-lui une petite cuillère de miel liquide à avaler doucement. Si les vomissements durent, il ne faut en aucun cas tenter autre chose et emmener rapidement l'enfant consulter, surtout pour éviter une déshydratation.



Shampooier un enfant sans problème

Lorsqu'on doit laver les cheveux de son enfant dans le bain, c'est souvent un problème : des cris et des conflits ! Pour éviter tout cela, il suffit d'acheter à l'enfant une paire de lunettes de piscine qu'il portera lors du bain et tout ira pour le mieux.

