

Crêpes au thon

500 g de farine, 1 sachet de levure boulangère, 3 oignons, 2 boîtes de thon, 1 botte de persil, 100 g d'olives dénoyautées, cumin, paprika, huile d'arachide, 2 jaunes d'œufs, sel, poivre



Préparer tout d'abord la pâte à crêpes en mélangeant la farine, le sel et la levure en y versant un peu d'eau tiède. Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique. Faire des petites boules de la taille d'une mandarine et les enduire d'huile. Laisser reposer et préparer la farce en attendant. Pour cela, faire revenir les oignons hachés dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Hacher finement le persil et couper les olives en rondelles. Les ajouter aux oignons. Ajouter le thon et les épices. Faire revenir l'ensemble pendant 5 minutes environ.

Pilage des crêpes

Prendre les boules une par une et l'étaler sur un plan de travail huilé. Aplatir avec les doigts huilés jusqu'à ce que la pâte soit très fine. Mettre un peu de farce au milieu et rabattre vers le centre deux bords opposés en les faisant se chevaucher. Faire la même chose dans le sens de la largeur. On obtient ainsi un carré qu'on aplatit légèrement, badigeonner de jaune d'œuf. Disposer sur une plaque huilée et mettre au four moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

BON À SAVOIR Comment soigner un torticolis

Aïe ! Ce matin, vous vous êtes réveillé(e) avec une vive douleur dans le cou ? Plus moyen de tourner ou d'incliner la tête ?

Vous êtes victime du fameux torticolis.

Le torticolis est en fait une simple contracture musculaire, comme les crampes que vous avez parfois au mollet. Mais elle se situe ici au niveau des muscles du cou. C'est douloureux, certes, mais généralement tout à fait bénin !

Quelles sont les causes du torticolis ?

Qu'est-ce qui a pu provoquer cette douloureuse contracture musculaire dans le cou ? Il n'y a généralement pas de cause précise. Toutefois, certains facteurs peuvent favoriser le torticolis :

Un traumatisme : Un faux mouvement, un choc lors d'un accident de voiture...

La fatigue : Le sommeil est indispensable à la récupération musculaire.

Lorsque vous en manquez, vos muscles fonctionnent moins bien.

Le stress, une tension dans les muscles.

Une infection ou un état grippal : Lorsque vous êtes malade, vos muscles sont plus sensibles.

Sachez aussi que certaines personnes sont plus sujettes que d'autres au torticolis, question de réactivité musculaire.

Conseil N°1 contre le torticolis : Se reposer !

Face à un torticolis, le maître-mot est le repos ! Surtout, n'essayez pas de faire les mouvements qui vous font souffrir et limitez les rotations du cou.

En attendant que ça passe, vous pouvez prendre un antidouleur pour vous soulager.

Conseil N°2 : Chauffer ! C'est bien connu, la chaleur,

ça détend !

Pour aider votre muscle atteint par le torticolis à se décontracter, vous pouvez donc appliquer une bouillotte chaude sur la zone douloureuse du cou ou prendre un bain chaud. Surtout, évitez d'appliquer du froid : il contracte les muscles.

Conseil N°3 : Masser !

Si vous avez la chance d'avoir une âme charitable à vos côtés, un massage du cou peut aider à vous débarrasser plus vite de ce torticolis.

Mais veillez à ce qu'il soit doux !

Profitez-en pour appliquer une crème anti-inflammatoire.

Quand consulter ?

Normalement, un torticolis ne nécessite pas une visite chez le médecin. Prenez votre mal en patience, vos douleurs devraient disparaître d'ici quelques jours.

Néanmoins, mieux vaut



Photos : DR

consulter votre médecin généraliste :

- Si vos douleurs sont intenses ;
- si elles sont accompagnées d'autres symptômes ;
- si vous souffrez de torticolis à répétition ;

Le médecin pourra vous prescrire des médicaments

décontractants et/ou une séance avec un kinésithérapeute, qui posera les bons gestes pour décontracter les muscles de votre cou, ou des examens complémentaires, s'il suspecte la présence d'une pathologie qui favoriserait la survenue de torticolis.

NUTRITION

Consommez-vous trop de sel ?



- 1 - Vous salez systématiquement les plats, avant même de les goûter.
- 2 - Vous ajoutez volontiers moutarde et ketchup à vos plats.
- 3 - Vous prenez plus de trois fois par semaine des olives, des chips ou des petites choses salées.
- 4 - Vous consommez du fromage plus d'une fois par jour.
- 5 - Vous prenez des pâtes plus de deux fois par semaine.

6 - Vous consommez de la pizza, de la quiche ou des préparations de ce type au moins deux fois par semaine.

7 - Vous ne mangez pas très souvent des légumes frais et des fruits.

8 - Vous déjeunez d'un sandwich au moins deux fois par semaine.

9 - Vous choisissez volontiers des lasagnes au restaurant.

10 - Vous aimez les poissons gras mais pas le poisson frais.

OUI = 0 point

NON = 1 point

9 ou 10 points : Bravo ! Vous limitez les risques de surconsommation de sel.

6 à 8 points : Attention ! Vous êtes peut-être un «sur-consommateur» de sel qui s'ignore. Efforcez-vous de modifier progressivement vos habitudes.

Moins de 6 points : Vous absorbez très probablement trop de sel.

Vous avez répondu oui à la question 3 :

Trop de graisses saturées (oui aux questions 4, 5, 6, 8, 10), et pas assez de légumes et de fruits frais (oui à la question 7).

INFO

Pour un ménage écolo

Au placard les produits d'entretien et autres solvants vendus en grande surface et place aux techniques de grands-mères pour briquer votre intérieur ! Il suffit de pas grand-chose pour remplacer efficacement vos différents produits.

Avec du vinaigre blanc par exemple (et un peu d'huile de coude) vous pourrez désinfecter, désodoriser, nettoyer et même détartrer vos sols, évier, etc. C'est le produit miracle pour un ménage efficace et respectueux de l'environnement. Comme il a la faculté de dissoudre le calcaire, vous pouvez détartrer une bouilloire en mélangeant une dose à de l'eau chaude, mais aussi faire briller votre vaisselle et votre argenterie, de même que vos fonds de



casseroles, vos vitres et plus encore !

Mais le vinaigre n'est pas le seul produit miracle qui peut se soustraire à vos habituels produits d'entretien : grâce au bicarbonate de soude par exemple, vous pourrez dégraisser sans effort ou faire disparaître les odeurs émanant de votre frigo ! Le sel, le citron, le savon de Marseille, la cendre... sont aussi plébiscités pour un ménage écolo.

L'essoufflement chez un fumeur est un signe d'alerte



Un essoufflement à l'effort et une toux grasse matinale sont des symptômes d'alerte qui doivent amener à consulter son médecin rapidement. Ces symptômes ne doivent pas être considérés comme normaux, même chez un fumeur ! Ce sont les symptômes d'une BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive), maladie respiratoire très grave qui est en passe de devenir la 3^e cause de mortalité dans le monde, avant même le cancer du poumon !

Trucs et astuces

Moutarde :

Trop sèche, votre moutarde ? Délayez-la avec un peu de vinaigre additionné de sucre.



Thé au lait :

La meilleure façon de diminuer l'astringence

du tanin est de verser le thé bouillant dans le lait froid et non l'inverse : les protéines du lait se lient beaucoup mieux au tanin lorsqu'elles sont froides. En procédant de cette manière, vous aurez aussi moins de traces noires sur votre porcelaine.

Bouquet garni :

Pour retirer facilement, en fin de cuisson, un bouquet garni, emprisonnez-le dans de la gaze ou dans une mousseline.



Crème anglaise tournée :

Si elle cuit un peu trop, la crème anglaise tourne. Il



faut alors la battre énergiquement au mixeur. Vous pouvez également la mettre dans une bouteille et la secouer fortement le temps qu'elle redevienne lisse.

Pommes en timbale

Préparation 20 min, cuisson 35 min, pour 4 personnes.
250 g de pain de mie ou brioché, 100 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1/2 verre d'eau, 3 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 500 g de pommes, 1 morceau d'écorce d'orange confite. Moule à soufflé ou à charlotte.

Coupez le pain en tranches fines ou en dés aussi petits que possible. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Coupez l'écorce d'orange en très fins bâtonnets. Beurrez un moule assez haut. Dans le fond, déposez une couche de pain. Couvrez de pommes, de sucre et de quelques noix de beurre. Parsemez d'écorce d'orange confite. Recommencez dans cet ordre jusqu'à ce que le récipient soit plein. Tassez bien. Arrosez d'un demi-verre d'eau et de trois cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium resserrée tout autour, avec une assiette pour maintenir. Placez le moule dans le panier cuisson-vapeur. Posez celui-ci sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif ; dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 35 min à feu doux. Attendez que cet entremets soit tiède pour le démouler et le présenter à table.

