

Crêpes au miel

250 g de farine, 3 œufs, 1 pincée de sel, 1 c. à s. d'huile, 1 g de beurre, 1 demi-litre de lait, du miel



1/ Dans un saladier, verser la farine et les œufs.
2/ Ajoutez le lait tout en mélangeant avec votre fouet.
3/ Ajoutez la pincée de sel et la cuillère à soupe d'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux.
4/ Si possible, laissez reposer la pâte à crêpes une petite heure en recouvrant le saladier d'un linge.
5/ Faites chauffer une poêle, mettez-y un peu de beurre pour la graisser.
6/ Versez une demi-louche de votre pâte et laissez cuire entre 1 à 2 minutes par face.
7/ Garnir chaque crêpe au miel et la rouler sur elle-même. Servir bien chaudes.

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 l'enduire de vernis transparent. Elle tiendra assez longtemps.

SANTÉ

L'ulcère, quelles en sont les causes ?

Longtemps, 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



Photos : DR

l'estomac et sous les côtes, à droite. Ces sensations peuvent parfois atteindre le dos. Cette douleur 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.

Les 6 aliments qui causent le plus d'inflammation



pasteurisé ou un fruit.

2. Le sodium
Remplacez votre sel de table par du sel de mer. En éliminant les repas préparés et emballés, vous réduirez significativement la quantité de

sodium que vous consommez.
3. La farine de blé
Remplacez la farine de blé par la farine d'amandes ou de noix de coco.
4. Certaines huiles
Substituez les huiles transformées comme l'huile de tournesol par des huiles riches en oméga-3 et 6. Les meilleures sources d'oméga-3 et 6 sont l'huile d'olive extra-vierge, les avocats et l'huile d'avocat.
5. Les produits laitiers
Substituez les produits laitiers faits de lait de vache par des produits laitiers faits de lait de chèvre ou de brebis. Les molécules des produits laitiers à base de lait de chèvre ou de brebis sont plus facilement digérées par le corps humain.
6. Boissons gazeuses
Remplacez ces dernières par de l'eau plate ou gazeuse, du thé ou des jus frais.

1. Le sucre raffiné
Remplacez les sucres raffinés par le miel non

PARMENTIER VÉGÉTARIEN

4 pommes de terre, 1 poireau, 3 carottes, 2 branches de céleri, champignons, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive

Epluchez les carottes, le céleri, les champignons, les oignons et l'ail. Passez l'ensemble au mixeur. Préchauffez le four à 220°C. Coupez les pommes de terre et les poireaux faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Ecrasez les pommes de terre et les



poireaux jusqu'à obtenir une purée. Mettez les cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faites cuire les légumes mixés

pendant 10 minutes. Mettez les légumes puis la purée dans un plat à gratin. Enfouez 35 minutes à 220 degrés.

Comment soigner les ampoules aux pieds

Pour faire disparaître plus vite les ampoules aux pieds, rien de tel qu'un bain de pieds au bicarbonate de soude. Ce remède de grand-mère permet de détendre les pieds fatigués et de soigner rapidement les ampoules.



BON À SAVOIR Du magnésium contre le syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes d'origine hormonale qui se manifestent typiquement quelques jours avant les règles. Ballonnements, tension des seins, douleur dans le bas-ventre, irritabilité, fatigue, tendance dépressive, etc., sont autant de désagréments qui altèrent la qualité de vie. Le magnésium contribuerait à atténuer le syndrome prémenstruel. Cet élément serait également efficace contre les douleurs de règles. Idéalement, le magnésium est à coupler avec la vitamine B6.

