

## Tarte au thon

Une pâte à tarte, moutarde, une boîte de thon à l'huile en miettes, gruyère râpé, quatre tomates, crème fraîche épaisse, poivre



Faire une pâte à tarte (brisée ou feuilletée) et foncer un plat beurré ou huilé. Couvrir le fond de la pâte d'une couche de moutarde. Emietter le thon et l'étaler sur la moutarde. Recouvrir le thon de gruyère râpé. Couper les tomates en rondelles et les disposer côte à côte sur la couche de gruyère

pour recouvrir celui-ci. Poser ensuite une petite cuillerée de crème fraîche épaisse sur chaque rondelle de tomate et ajouter un peu de gruyère pour faire dorer la tarte. Faire quelques tours de moulin à poivre et enfourner à 180°C pendant une vingtaine de minutes. Servir chaud.

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



Photos : DR

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.

## AIL CONFIT

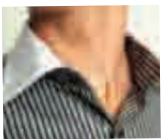
30 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre

- 1- Faites revenir les gousses dans l'huile pendant 5 minutes.
- 2- Placez-les dans un carré de papier sulfurisé et faites confire au four th. 4 pendant 20 minutes.
- 3- Ôtez la peau, versez dans un bol, salez et poivrez.
- 4- Servez cet assaisonnement avec une volaille grillée.



## Trucs et astuces

- Pour blanchir les cols : les frotter avec du shampoing avant le lavage en machine.



- Mettre des bouchons de liège dans le frigo, ils absorberont les odeurs.



- Les clous de girofle dans le linge font fuir les mites.

- Changer la couleur des hortensias du rose au bleu en jetant le marc de café sur les pieds.

- Pour que le poulet ait une peau coustrillante, l'enduire de jus de citron.

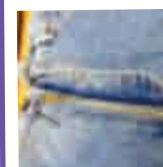


- Si votre chien fait pipi sur le tapis, mettez

dessus de l'eau gazeuse : cela enlèvera traces et odeurs.

- Pour une meilleure tenue du maquillage, frotter un glaçon sur la peau avant de vous maquiller.

- Pour faire briller les cheveux, appliquer des infusions de camomille, pour les blondes, et de la fleur d'oranger pour les brunes.



- Enduire les fermetures éclair de savon pour qu'elles glissent mieux.

## BON À SAVOIR

## Alimentation équilibrée

## Cœur protégé

Les clés d'une bonne alimentation

- **Variété** : Manger de tout pour ne risquer aucune déficience.
- **Modération** : Manger raisonnablement pour ne pas accumuler de surcharges inutiles.
- **Plaisir et convivialité** : Conserver, quoi qu'il arrive, le plaisir de la table, le goût des plats, le goût du partage et de la fête.

## Mieux choisir son alimentation

Aucun aliment, ni aucune famille d'aliments, ne réalisent à eux seuls un équilibre parfait. C'est en variant

les aliments qu'on a le plus de chances de l'obtenir, en sachant qu'il n'y a pas plus d'aliments miraculeux que d'aliments tabous. Les aliments sont classés en sept grandes familles, d'après leur ressemblance nutritionnelle : viande, poisson, œufs. Protéines animales, fer, vitamine B.

- Lait et produits laitiers : protéines animales, calcium, vitamine A dans les plus gras, vitamine B.
- Céréales et féculents : glucides lents (amidon), protéines végétales, fibres,

vitamine B.

- Fruits et légumes : minéraux, vitamine C, carotène et fibres.
- Corps gras (beurre, margarine, huile) : lipides, vitamines A, D et E.
- Produits

sucrés : sucres rapides.

- Boissons : eau
- La variété des produits alimentaires permet à chacun de choisir selon ses goûts, son budget et ses besoins (besoins occasionnels, choix nutritionnels conseillés ou situation pathologique).

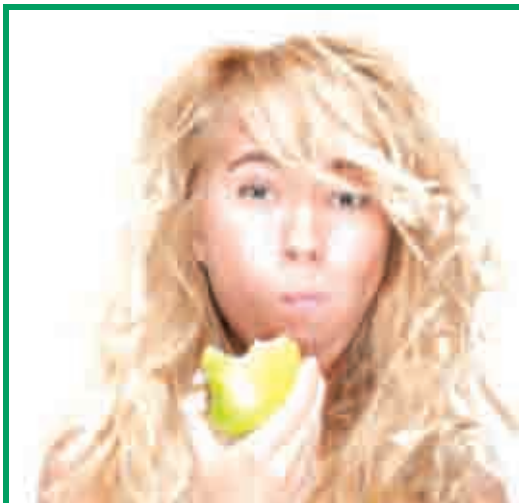


## INFO

## Bien mâcher

La digestion est le processus de réduction et de modification de nos aliments pour les rendre assimilables. Elle commence dès la mastication des aliments. Plus celle-ci est lente et plus on allège le travail de l'estomac.

Si celui-ci reçoit de trop gros morceaux d'aliments, il doit les brasser longuement avant de les laisser continuer leur trajet vers l'intestin. Bien mâcher limite la production de suc gastrique acide. Plus longtemps les aliments restent en bouche, plus ils stimulent les récepteurs sensoriels, qui donnent le signal de départ aux sécrétions digestives, qui aident à la transformation des aliments.



## Crêpes au miel

250 g de farine, 3 œufs, 1 pincée de sel, 1 c. à s. d'huile, 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 pâte et laissez cuire entre 1 à 2 minutes par face.
- 7/ Garnir chaque crêpe de miel et la rouler sur elle-même. Servir bien chaudes.

