

### Astuce : conservation

#### Légumes confits en bocal

Comment procéder : mettez dans une passoire 1 botte d'oignons blancs épluchés, 3 citrons, 6 carottes en rondelles, 6 cœurs d'artichauts violets en quartiers, 1/4 de chou-fleur en bouquets. Saupoudrez de 4 cuil. à soupe de sel, faites dégorger 12 h. Rangez les légumes dans un bocal. Ajoutez 1 gousse d'ail, 1 piment oiseau, 1 feuille de laurier, 1/2 l d'huile d'olive et du jus d'un citron. Placez au réfrigérateur. Et après : conservez 24 h avant de servir ces légumes en hors-d'œuvre.

### Beauté

## 50 ans, le nouvel âge de la beauté



**Bonne nouvelle** : nous avons enfin le droit d'être belle après 50 ans. Un visage rayonnant auréolé de cheveux blancs prouve qu'il est désormais possible de garder charme et séduction en vieillissant. Certes, de moins en moins "baigné" par les hormones féminines, l'épiderme se ride un peu plus vite. Mais l'éclat a si peu à voir avec les rides ! L'essentiel de vos efforts doit porter sur l'hydratation, dont dépendent la douceur, la finesse et la souplesse de la peau. Les bonnes habitudes. Dormez suffisamment. Démaquillez-vous avec des produits doux. Faites un gommage au moins une fois par semaine, hydratez votre épiderme deux fois par jour et, si vous le pouvez, offrez-vous le luxe d'un nettoyage de peau tous les deux mois. Des cernes ? Pensez aux soins contour des yeux.

### Le plat

## Gratin de courgettes



Pour 4 personnes, préparation 15 min, cuisson 30 min

3 belles courgettes bien lisses, 100 g de fromage blanc râpé, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 100 g de farine, 1 gousse d'ail, 1 cuil. à café d'origan séché, sel et poivre du moulin.

Laver et essuyer soigneusement les courgettes. Les râper pas trop finement sans les peler, puis les placer dans un saladier. Réserver. Éplucher et hacher les oignons et la gousse d'ail. Dans un bol, battre les œufs entiers avec les oignons et l'ail hachés ainsi que le fromage blanc et la moitié du gruyère râpé. Incorporer ensuite l'huile d'olive en filet, la farine peu à peu, 1 cuil. à soupe de persil haché et l'origan. Saler et poivrer en donnant un tour de moulin. Ajouter les courgettes râpées. Bien mélanger le tout. Verser la préparation aux courgettes dans un plat allant au four. Saupoudrer de gruyère râpé restant. Mettre le plat de courgettes au four préchauffé 30 min environ à 180°C. La surface doit être légèrement gratinée. Retirez le plat du four et servir aussitôt dans le plat de cuisson.

## LE GATEAU

### Petits fours chocolat-cacahuètes



Préparation 20 min, cuisson 20 min,  
pour 20 petits fours environ.

1 tasse de farine, 1 sachet de levure, 1 tasse de chocolat en morceaux, 1/2 tasse de cacahuètes grillées sans sel, 1/2 tasse de sucre en poudre, 2 cuil. à soupe de beurre, 1/4 de tasse de beurre de cacahuète, 1 œuf légèrement battu, chocolat en morceaux pour le dessus.

Allumez le four, thermostat 180° C. Graissez la plaque avec le pinceau trempé dans l'huile et placez dessus une feuille de papier sulfurisé. Tamisez la farine dans le saladier. Ajoutez le chocolat, les cacahuètes et le sucre et mélangez. Mettez le beurre et le beurre de cacahuètes dans la casserole. Faites fondre à feu doux en remuant. Laissez un peu refroidir. Versez le mélange des beurres et l'œuf dans le saladier et mélangez. Mettez des cuil. rases de la préparation sur la plaque, faites cuire 20 min et laissez refroidir sur la plaque. Faites fondre le chocolat au bain-marie et versez-en une cuillère sur chaque petit four.

En plus : pour obtenir du beurre de cacahuètes, il suffit de les mixer très rapidement dans votre robot ménager.

## LA TOUX

### Vrai/Faux

#### Tousser le matin est normal

**Faux.** En dehors d'une période d'infection (grippe, rhino-pharyngite), il n'est jamais normal de tousser au saut du lit.

Les personnes qui toussent et crachent tous les matins sont bien souvent des fumeurs en train de développer une bronchite chronique.

La toux n'est pas une maladie : c'est un symptôme dont il faut toujours chercher la cause. Le tabac en est une.

#### Une toux qui change de sonorité doit inquiéter

**Vrai.** Au cours des infections respiratoires, il arrive souvent que la toux sèche se transforme en toux grasse au bout de quelques jours. Elle s'arrête ensuite parce que l'infection (grippe, bronchite, laryngite) guérit. Mais si une toux grasse dure plus de deux semaines, une surinfection est possible. Il faut donc revoir son médecin traitant. Chez l'enfant, une toux qui devient rauque annonce parfois une laryngite. Il faut humidifier la pièce et consulter un médecin très rapidement.

#### Il faut boire beaucoup lorsqu'on touss

**Vrai.** Les quintes de toux ont tendance à dessécher les muqueuses respiratoires et à favoriser leur inflammation secondaire. Humidifier les voies respiratoires permet de limiter cet inconfort. Trois moyens sont disponibles : installer des saturateurs sur les radiateurs ; dormir dans une chambre aérée et pas trop chauffée (18° C maximum) ; boire beaucoup, de

préférence des boissons chaudes. Le lait au miel reste souverain contre les toux d'origine haute (gorge, larynx).

#### Un sirop contre la toux est toujours indiqué

**Faux.** Seules les toux sèches qui fatiguent et empêchent de dormir doivent être calmées par un médicament antitussif. En sirop, en gouttes ou en comprimés, ces médicaments agis-

sent sur la commande cérébrale de la toux.

Lorsqu'ils contiennent des neuroleptiques ou des antihistaminiques, ils ont tendance à faire dormir.

Il faut donc les prendre de préférence le soir.

Les toux grasses, elles, doivent être respectées : elles constituent le seul moyen de se débarrasser des sécrétions purulentes.

## Soins naturels

●● Vous souffrez de colïte ou de diarrhée ? Faites une décoction de pommes qui, en complément du traitement médical, apaisera l'inflam-



mation des intestins. Lavez 500 g de pommes, coupez-les en gros dés, plongez-les dans une casserole émaillée contenant 1 l d'eau et 1 cuil. à café de racines de réglisse. Laissez bouillir 15 min, infusez 20 min, filtrez. Buvez tiède trois à quatre tasses dans la journée durant 3 ou 4 jours.

