

LE PLAT

Gâteau de courgettes aux herbes



Pour 4 personnes,
préparation : 30 min, cuisson : 1h15, temps de repos : 1 h

Courgettes : 700 g, tomates : 2, ail : 1 gousse, œufs : 3, crème fraîche : 20 cl, yaourts : 2, citron : 1/2, farine : 1 c. à soupe, huile d'olive : 2 c. à soupe, gros sel : 1 c. à soupe, menthe fraîche : 1 brin, herbes fraîches mélangées (persil, cerfeuil, estragon, basilic...) : 1 bouquet, sel, poivre

Lavez les courgettes, coupez les extrémités puis râpez-les. Saupoudrez-les de gros sel et faites-les dégorger 1 heure. Egouttez-les et épongez-les soigneusement. Préchauffez le four th.6 (180°C). Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en rondelles. Huilez et farinez un moule à cake, rangez les rondelles de tomates sur le fond du moule. Dans une casserole, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'ail écrasé au presse-ail et les courgettes. Faites cuire à couvert pendant 10 min. Assaisonnez de sel et de poivre. Lavez les herbes fraîches et la menthe, retirez-en les tiges et hachez les feuilles. Versez la moitié des herbes sur les courgettes. Battez les œufs et la moitié de la crème fraîche dans un bol, ajoutez aux courgettes, mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Versez dans le moule et faites cuire au four, au bain-marie, 1 heure. Pour faire la sauce, pressez le citron dans un bol, fouettez les yaourts, le reste de crème fraîche, le hachis d'herbes du sel et du poivre et mettez au réfrigérateur. Démoulez lorsque le gâteau a refroidi. Coupez en tranches et servez avec la sauce.

Beauté

A chaque type de peau, son masque adapté

Masques crème, gel, poudre, film, plâtre, ils s'utilisent tous une fois par semaine en moyenne. Efficaces et agréables à utiliser, leurs objectifs varient selon les soins nécessités par l'épiderme. Le masque a pour objectif de répondre à un besoin particulier de l'épiderme. C'est un soin à part entière.

Des masques aux effets multiples

- Le masque nettoyant est riche de produits absorbants et désincrustants afin d'éliminer les impuretés et les cellules mortes.

- Le masque normalisateur des sécrétions séborrhéiques agit par absorption pour rétablir l'équilibre acido-basique.

- Le masque hydratant recrée le film hydrolipidique grâce à ses humectants et ses principes actifs hydratants.

- Le masque raffermissant génère une vasodilatation qui stimule et raffermi les tissus.

- Le masque lissant et remodelant permet un effet liftant immédiat grâce à ses actifs tenseurs.

Quels produits dois-je choisir ?

Entre les masques nettoyants, normalisateurs de sébum,



hydratants, raffermissants ou lissants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est normale

Les peaux normales ont l'embaras du choix. Tous les masques leur conviennent à partir du moment où l'épiderme en ressent le besoin. Hydratants ou lissants, toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est mixte ou grasse

Ces peaux ont particulièrement besoin d'être débarrassées de leur excès de sébum. Les masques nettoyants et purifiants leur sont recommandés.

Votre peau est sèche ou réactive

Plus fragile, la peau sèche raffole des masques hydratants et lissants qui regonfleront son épiderme en douceur.



Info

MANGEZ LENTEMENT, MAIS SUREMENT

Prenez un individu qui avale son repas à toute allure. Il se remplit l'estomac avant même que les calories passent dans la circulation et n'aient atteint une concentration suffisante pour calmer les centres de l'appétit. En effet, les messages chimiques de la satiété mettent vingt minutes pour parvenir au cerveau. Si le même individu mange lentement, les calories ont le temps de passer dans le sang et la faim est calmée, alors que l'estomac n'est pas totalement rempli. Conclusion : restez au moins une demi-heure à table.

Trucs et astuces

Semoule

● Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Soupes et ragoûts trop salés

● Pour sauver des soupes ou des ragoûts trop salés, faites-les cuire 15 minutes avec quelques tranches de pommes de terre crues.

Sel

● Ajouter le sel aux préparations à la fin de la cuisson, car il durcit la viande et les légumes secs.

Tarte au citron

● Pour préparer une tarte au citron, utilisez de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

Purée trop claire

● Pour épaissir une purée trop claire, saupoudrez du lait en poudre et mélangez.

Ragoûts

● Un oignon piqué de quelques clous de girofle donne une riche saveur aux ragoûts.

Raisin - Conservation

● Pour conserver le raisin dans de bonnes conditions, le glissez dans un sachet en papier et le mettez dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mieux vaut le sortir du réfrigérateur 1 heure avant de le consommer, car le froid "anesthésie" son goût.

Ragoût brûlé

● Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première casserole. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

Bon à savoir



L'œuf, ou plus exactement le lycozème d'œuf, une protéine très allergisante, se cache dans les gâteaux secs, mais aussi dans certains fromages : gruyères, fromages à tartiner...

Les noisettes et les amandes ont une composition chimique proche de celle de l'arachide, qui peut les rendre allergisantes. Prudence...



Le lait se dissimule sous forme de protéines de lait, appelées lactosérum et caséine, qui sont extrêmement allergisantes.

Le dessert

Salade d'oranges à la fleur d'oranger



Pour 4 personnes

10 oranges, 8 cuil. à sucre, 4 pincées de cannelle, 4 cuil. à c. d'eau de fleur d'oranger, 4 feuilles de menthe, 4 cuil. à c. de zeste d'orange séché

Coupez les oranges épluchées en rondelles. Faites-les cuire dans un peu d'eau avec le sucre et la cannelle. Une fois le jus réduit, servez dans des assiettes, arrosez d'eau de fleur d'oranger parsemez de zeste d'orange et de feuilles de menthe. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour réaliser vos zestes, prélevez-les 10 jours à l'avance, faites-les sécher puis passez-les à la moulinette.