

LE PLAT

Gratin multilégumes



Pour un plat à gratin moyen

Ingrédients :

1 courgette, 3 carottes, 2 pommes de terre, 2 œufs, 3 cuillères à soupe de fromage blanc, gruyère râpé, sel, poivre

Préparation :

Couper les légumes en très fines tranches. Les faire cuire à l'eau salée 5 mn.

Les disposer dans un plat à gratin en couches superposées. Mélanger dans un saladier les œufs, le fromage blanc, le gruyère à volonté, saler, poivrer et verser ce mélange sur les légumes.

Faire cuire à four moyen jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

LA BEAUTE PAR LES PLANTES

Lait à la camomille

(peaux sèches et sensibles) :

Jetez 1 cuillère à soupe de fleurs de camomille dans 10 cl d'eau frémissante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Laissez refroidir et ajoutez 50 g de fromage blanc et 1 cuillère à soupe d'huile de germe de blé. Versez dans un flacon en verre. Utilisez ce lait comme votre démaquillant habituel (secouez bien avant l'utilisation.)

Bain de vapeur à la camomille

(peaux sèches) :

Faites bouillir 1 litre d'eau avec une poignée de fleurs de camomille. Laissez infuser quelques minutes puis versez dans un saladier. Couvrez-vous la tête d'une serviette éponge, fermez les yeux et maintenez votre visage au-dessus de la vapeur pendant une dizaine de minutes.

Huile à la camomille (peaux sèches) :

Dans 1/2 litre d'huile de germe de blé (ou d'huile de sésame), mettez une bonne poignée de fleurs de camomille. Faites chauffer le tout au bain-marie pendant 3 heures. Filtrez puis versez dans un flacon en verre fermé hermétiquement.

En cas d'irritation des yeux :

Préparez une infusion de camomille et une fois l'infusion tiède, imprégnez deux cotons et appliquez-les sur les paupières.

Si vos yeux sont cernés,

vos paupières gonflées :

Faites une infusion de camomille. Appliquez-la en compresse, à l'aide de cotons sur vos cernes.

Coton à l'ortie en cas

de chute de cheveux :

Faites frémir pendant 20 minutes 1/2 litre d'eau avec 100 g de feuilles d'ortie. Hors du feu, laissez infuser toute la nuit. Filtrez puis ajoutez 1/4 litre de vinaigre de vin. Utilisez cette lotion en friction sur votre cuir chevelu.

Masque à l'ortie en cas

de pellicules :

Passer une petite poignée de feuilles fraîches d'ortie au mixeur et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile de noisette (ou d'huile d'olive). Mélangez bien et appliquez sur le cuir chevelu. Laissez poser 20 minutes puis faites votre shampooing.



Secrets de cuisine

Des viandes blanches fondantes

Bien sûr, lors de la cuisson, il faut arroser très souvent les viandes blanches (poulet, veau) avec leur jus. Mais pour les déguster encore plus moelleuses, il faut stopper net leur cuisson, alors qu'elles sont encore rosées. Enveloppez-les dans deux épaisseurs de film étirable et maintenez-les ainsi au chaud.

Il suffit de les remettre au four (papier retiré) pour les sécher et les dorer quelques minutes avant de servir à table. Même astuce pour obtenir une viande rouge "non saignante".



BON à savoir

Ménopause : bien dans son assiette

La ménopause s'accompagne de grands changements physiologiques et psychiques. Comme à tous les âges de la vie, l'alimentation joue un rôle très important. Quelques conseils alimentaires pour vivre au mieux cette nouvelle période de la vie :

- Privilégiez les aliments peu raffinés et limitez les mets industriels.
 - Limitez le sel en supprimant la salière de la table et en évitant les chips et autres aliments salés. Rincez les légumes en conserve et méfiez-vous du sel contenu dans les céréales du petit-déjeuner, dans certains fromages et patés (fêta, bleu, ...).
 - Consommez sans modération fruits et légumes. Peu caloriques, ils apportent beaucoup de vitamines et grâce aux fibres qu'ils contiennent, ils diminuent l'absorption des graisses et du cholestérol.
 - Limitez les graisses animales, surtout si vous avez trop de cholestérol. Pour la cuisson, optez pour des graisses végétales (huile d'olive, de colza, de noix, de germe de blé). Ne supprimez pas totalement le beurre car c'est une source de vitamine A.
 - Privilégiez les protéines végétales (légumineuses, soja) et le poisson au détriment des viandes grasses (mouton, bœuf).
 - Préférez les cuissons peu grasses : vapeur, papillote, grill...
- Et enfin, limitez votre consommation de boisson gazeuses.



TRUCS ET ASTUCES

Eviter le pull en laine qui pique

Un pull c'est très joli mais aussi très désagréable lorsque ça pique. on le porte souvent avec un sous-pull à col roulé de surcroît.

Voilà la solution :

Avant de laver votre pull, le mettre au congélateur dans un sac hermétique quelques temps auparavant.

Conservé le noir de vos pulls

A force de lavage, les pulls noirs ont plutôt tendance à ne plus être aussi noirs. Et du noir qui a passé, ce n'est pas très joli. Pour redonner de la couleur à vos pulls noirs, offrez-leur un bain de jus de cuisson des épinards.

Fermeture éclair qui s'ouvre sans cesse

Rien de plus gênant d'avoir toujours la braguette ouverte. C'est souvent propice à des railleries. Pour éviter que la fermeture éclair de votre pantalon ne s'ouvre sans cesse, passez, une fois fermée, un trombone dans le trou de l'attache de la fermeture et entortillez l'autre extrémité du bouton de votre pantalon. Vous pouvez aussi vous servir d'un petit fil de cuivre ou de laiton.

Atténuer un peu la marque d'un ourlet

Les enfants grandissent vite. Et les jambes bien plus vite que les pantalons ne s'usent. Mais vos enfants n'aiment certainement pas que vous délassiez les ourlets de pantalons à cause des marques ridicules que ça laisse. Vous pouvez essayer d'atténuer la couleur de ces marques en appliquant un mélange de vinaigre blanc et d'eau.

LE GÂTEAU

SAVARIN



Ingrédients :

- 120 g de farine
- 50 g de beurre
- 150 g de sucre semoule
- 3 cuill à soupe de lait
- 1 cuill à café de levure
- 3 œufs
- 1 pincée de sel

Recette :

Mettez les jaunes d'œufs, le sucre et le sel. Travaillez la pâte.

Ajoutez le lait chaud, puis la farine et enfin le beurre fondu.

Battez les blancs, les ajouter au mélange et enfin la levure.

Dans un moule couronne mettez à cuire 25 min.

Pour le sirop :

- 1/2 l d'eau, 1 paquet de sucre vanillé
- 250 g de sucre
- 6 cuill à soupe d'eau de fleur d'oranger.

A la sortie du four arrosez le savarin du sirop.