

Mayonnaise
sans œuf

Pour 1 personnes :
- 2 cuillères à soupe de béchamel très épaisse
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile (de préférence huile d'olive)
- sel
- poivre
- fines herbes (facultatif)

Mélanger intimement la béchamel et la moutarde, saler et poivrer. Verser l'huile comme pour une mayonnaise classique. Ajouter éventuellement les fines herbes, du citron...

SANTÉ

Blessures
Cicatriser vite et mieux

De sages précautions

En cas de contusion, placez des glaçons dans un linge et posez-le sur la blessure, afin de limiter la formation d'un hématome. Ne mettez pas la glace en contact avec la plaie car elle abîmerait les tissus en les brûlant.

La prise d'un antalgique permet de limiter la douleur d'une vilaine écorchure ou d'une brûlure : le paracétamol fait très bien l'affaire en l'absence de contre-indications (insuffisance hépatocellulaire ou accidents allergiques antérieurs au paracétamol). La dose est adaptée au poids du blessé : 15mg/kg/prise, et 4 prises maximum par jour. Evitez l'aspirine qui fluidifie le sang et favorise l'hémorragie.

Toute cicatrice doit être protégée du soleil pendant un an avec un écran total, surtout en cas de cicatrices sur le visage, car la peau fraîchement cicatrisée (même lorsque la croûte est tombée depuis plusieurs mois) ne se colore pas de la même façon que les zones voisines, ce qui laisse des traces. Vous pouvez masser les cicatrices sen-



sibles pour assouplir la peau. Au préalable, appliquez de préférence une crème de type vaseline, ce qui facilitera le massage.

Une coupure, une morsure ou une plaie, même minimes, peuvent être à l'origine du tétanos.

En cas de doute, consultez vite le médecin. Un rappel antitétanique, ou une injection d'immunoglobulines si vous n'avez jamais été vacciné, peut être indispensable. La vaccination reste la meilleure prévention.

LE PLAT

Hachis d'agneau à la purée d'aubergines



Préparation : 30 mn
Cuisson : 90 mn
Repos : 0 mn
Temps total : 120 mn
Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- 500 g de viande sans os
- 4 aubergines
- 4 gousses d'ail
- 15 cl d'huile
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- quelques branches de thym ou de romarin
- sel et poivre

Préparation :

- 1/ Dans un four chauffé à 200°C, faites cuire les aubergines pendant 20 minutes sur une plaque. Une fois cuites et refroidies, râclez la pulpe, passez-la au mixeur et ajoutez la crème fraîche, puis le citron.
- 2/ Pendant ce temps, massez la viande avec l'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajoutez les gousses d'ail. Parsemez de thym et poivre.
- 3/ Placez la viande dans un plat et arrosez d'un verre d'eau avant de le mettre à cuire pendant 40 minutes à 180°C. Arrosez régulièrement du jus de cuisson et salez 15 minutes avant la fin.
- 4/ Effilochez la viande une fois refroidie et placez-la dans un plat beurré allant au four. Couvrez avec la purée d'aubergines, et enfournez à 180°C pour 30 minutes. Pour finir ... En ajoutant une couche de concassée de tomates ou de sauce tomates, on obtient tout simplement une moussaka !

LE GÂTEAU

Cake chocolat
et bananes
caramélisées

Pour 6 personnes

- 150 g de farine
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 150 g de chocolat
- 1/2 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 2 bananes

1/ Préparation des ingrédients : couper le chocolat en pépites ; préchauffage du four à 180°C ou thermostat 6.
2/ Caramélisation des bananes : couper les bananes en rondelles relativement épaisses, les faire dorer à la poêle avec une noisette de beurre, puis ajouter le sachet de sucre vanillé pour caraméliser.
3/ Batre les œufs et le sucre jusqu'à blanchiment, ajouter le beurre fondu, bien mélanger et incorporer la farine tamisée et la levure.

4/ Mettre les pépites de chocolat, mélanger et incorporer les bananes sans trop mélanger.

5/ Verser dans le moule à cake puis mettre au four 45 minutes ; vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

Note : L'odeur de ce cake est très alléchante mais il vaut mieux attendre qu'il refroidisse pour le démouler si présentation correcte exigée..

BON
à savoirPOUR MAIGRIR,
MANGER ASSISE

A table, il y a quelques habitudes à prendre pour éviter de se gonfler. Il n'est pas toujours conseillé de s'isoler pour manger. Manger à table avec les membres de votre famille. Ceux qui sont autour de la table peuvent, s'ils n'ont pas de restriction à adopter, ajouter du gras (de l'huile, par exemple) à leur plat, manger plus de pain ou plus de fromage.

Il faut ensuite apprendre à manger assise et calmement. Ne faites rien en même temps que manger. Si vous regardez la télé ou lisez, vous ne pourrez pas vous apercevoir de la quantité que vous prenez et mangerez souvent plus qu'il n'en faut.

Eloignez le panier à pain et la bouteille d'eau. Même si vous pouvez prendre du pain, en abuser est toujours mauvais. De même est-il déconseillé de boire à table.

Ce n'est qu'au bout d'un quart d'heure qu'on commence à ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir faim), alors mangez doucement, et même traînez en mangeant. Faites une pose après chaque bouchée. Si vous craignez de gri-



gnoter après le repas, préparez quelques en-cas que vous consommerez lorsque l'envie vous prend : un artichaut cru, des rondelles de carotte tendre, des radis...

Dès que vous êtes rassasiée, quittez la table et sachez que vous n'êtes pas obligée de terminer votre assiette si vous éprouvez une sensation de satiété avant.

TRUCS &
ASTUCES

Tiroir

Un tiroir récalcitrant ? Frottez-en la rainure avec une bougie et votre tiroir glissera comme du velours.

Tissus

Coton. Mettez-le 12 heures à tremper dans de l'eau froide légèrement salée pour éviter que le tissu ne rétrécisse au lavage. Un peu de vinaigre dans la dernière eau de rinçage adoucit le linge.

Tissus noirs

Pour en raviver la teinte, préparez une macération de feuilles de lierre (laissez macérer 24 heures) et nettoyez vos tissus avec cette eau et rincez.

Tissus blancs

Le détergent pour lave-vaisselle blanchit le linge. Songez-y et ajoutez-en dans le lave-linge. Pour blanchir des chaussettes, faites-les bouillir dans de l'eau contenant des rondelles de citron.

Tomates

Pour absorber l'eau rendue par les tomates farcies, mettez quelques grains de riz crus au fond de la tomate avant de les farcir.