

## Beauté

## LES CHEVEUX MOUS ET SANS VOLUME, LE LOOK SAULE PLEUREUR !

Les cheveux fins sont le résultat d'une prédisposition génétique. La moelle centrale de leur tige est très fine, voire inexistante. Privés de ce soutien, ils n'ont ni force, ni tenue. A qui la faute ? Faites le bilan. L'hérédité : vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les cheveux fins. Des shampoings inadaptés : de mauvaise qualité ou mal employés. Les solutions pour revitaliser les cheveux fins

Améliorez votre état de santé général

\* Nourrissez-vous de manière équilibrée (diversifiez vos apports en protéines).

\* Absorbent des compléments alimentaires pour cheveux. Renforcez leur structure avec des produits volumateurs et fixants

\* Lavez les cheveux avec un shampoing doux volumateur.

\* Gagnez les longueurs et les pointes avec des produits adaptés.



5 gousses d'ail, sel fin, safran en poudre, 1 pomme de terre cuite au four, 4 jaunes d'œufs, 1 litre d'huile d'olive, piment de Cayenne, concentré de tomates, piment rouge ou harissa

## Sauce rouille

Phases techniques : Piler les gousses d'ail avec la pomme de terre cuite au four et refroidie, le sel et le safran. Vous pouvez également y inclure du piment

rouge ou de la harissa (facultatif). Ajouter les jaunes d'œufs et monter au fouet en ajoutant l'huile d'olive en fin filet.

Technique identique à celle de la mayonnaise. Rectifier l'assaisonnement. Conseil : Si la sauce n'est pas assez colorée, on peut ajouter un peu de concentré de tomate ou de safran en poudre.



## Nutrition

## Que faire en cas de fringale entre les repas ?

Lorsque vous avez faim entre les repas, choisissez de préférence de boire un grand verre d'eau, de manger un yaourt ou de prendre un fruit accompagné d'un verre de lait. Mais évitez les aliments sucrés et/ou gras tels que les biscuits, les boissons

sucrées, les chips, les viennoiseries, les chocolats, les cacahuètes... qui apportent beaucoup de calories sans calmer la faim. Pour éviter les "petits creux", il faut veiller à faire 3 ou 4 repas par jour et à manger en quantité suffisante pour "tenir" jusqu'au repas suivant. Si vous

avez souvent une petite fringale en fin de matinée, faites un petit-déjeuner plus consistant en ajoutant un yaourt ou une tranche de pain. Si vous déjeunez légèrement, prévoyez une collation pour l'après-midi (yaourt et fruit ou pain et fromage...)

## Parents

## Les enfants ne détestent pas les goûts un peu forts



Les mamans ont souvent en tête l'idée que les enfants n'apprécient pas les aliments aux saveurs relevées et optent d'emblée pour des aliments plutôt fades.

Quel dommage ! Pour que les enfants se familiarisent avec tous les goûts, il est bon qu'ils les découvrent très tôt. Ainsi, un bébé à qui l'on a fait manger de la purée de fenouil – en commençant d'abord par une petite cuillère – sera familiarisé avec ce goût légèrement anisé et devrait l'apprécier en grandissant.

On sait que certains enfants ont plus d'attrance pour le sucré et d'autres pour le salé. Il est conseillé de leur proposer, en fonction de leurs préférences, de nouveaux mets.

On verra ainsi certains enfants se régaler de roquefort dès la première tentative alors que d'autres le rejettent. Cela n'empêche pas d'essayer de le leur faire goûter.

## Gâteaux

## Cœur au chocolat

Pour 6 personnes, cuisson : 45 min

200 g de beurre, 200 g de sucre, 200 g de chocolat, 5 œufs, 100 g de farine  
Pour la crème : 25 cl de lait, 25 cl de crème liquide, 100 g de sucre, 6 jaunes d'œufs, 1 sachet de vanille.

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Faites fondre au bain-marie ou au micro-ondes le chocolat avec le beurre en parcelles. Cassez les œufs entiers dans une jatte, ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine puis le mélange chocolat/beurre en fouettant.

Beurrez un grand moule rectangulaire et versez-y la pâte.

Faites cuire pendant 30 à 35 min au four.

Pendant ce temps, préparez la crème.

Versez le lait et la crème liquide dans une casserole.

Ajoutez la vanille et portez à ébullition.

Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Quand le lait bout, versez-en une louche dans le mélange jaunes/sucre en fouettant.

Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu doux en remuant sans arrêt avec une spatule en bois jusqu'à épaississement.

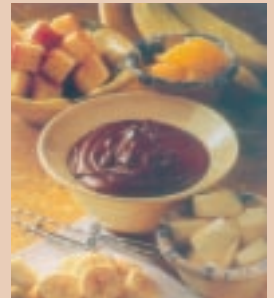
La crème ne doit jamais bouillir.

Versez la crème dans une jatte et laissez refroidir en remuant de temps en temps.

Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

Découpez les parts à l'aide d'un emporte-pièces en forme de cœur.

Servez avec la crème anglaise.



## Mille-feuilles de crêpes au citron

Pour 8 personnes, préparation : 30 mn, cuisson : environ 40 mn, repos : 1 heure

Pour les crêpes : 2 gros œufs, 150 g de farine, 1/3 de litre de lait, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sucre, le zeste d'un citron

Pour la crème au citron : 3 œufs, 150 g de sucre, le jus de 2 citrons, le zeste d'un citron, 70 g de beurre, sucre glace



Préparez la pâte à crêpes : battez les œufs avec un fouet, ajoutez la farine et incorporez peu à peu le lait. Ajoutez le sel, l'huile, le sucre et le zeste de citron. Laissez reposer une heure au frais. Si la pâte semble trop épaisse, rajoutez un peu d'eau. Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement huilée. Préparez la crème au citron : dans une casserole, mélangez les œufs, le sucre, le jus et le zeste de citron. Faites cuire sur feu moyen en remuant environ 5 mn. La crème va s'épaissir, il ne faut surtout pas la laisser bouillir. Retirez du feu et ajoutez le beurre coupé en morceaux dans la sauce encore chaude. Tapissez un moule à manqué de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage. Placez la première crêpe, recouvrez-la d'une couche de crème. Placez une deuxième crêpe et continuez jusqu'à épuisement des ingrédients, en finissant par une crêpe. Enfourez 20 mn dans le four préchauffé à 160°C (thermostat 5-6). Laissez refroidir avant de démouler. Décorez avec du sucre glace.

Conseil : si la pâte à crêpes contient des grumeaux, passez-la à travers un tamis.