

## LE PLAT

### Flan de courgettes



Pour 4 personnes :

- 500 g de courgettes
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de maïzéna
- 1 verre de lait
- 12 cl de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé ou de parmesan
- 2 tranches de pâté de dinde coupées finement
- sel et poivre

**Préparation :**

- 1/ Laver les courgettes, les couper en dés, les cuire à la vapeur (tendres mais fermes) et les égoutter.
- 2/ Délayer la maïzéna dans le lait, ajouter la crème fraîche, les œufs battus, le pâté de dinde, le gruyère ou le parmesan. Saler, poivrer et incorporer les courgettes.
- 3/ Verser dans un plat à gratin beurré et cuire au four pendant 30 minutes à 210°C soit thermostat 7. Servir chaud.

## Beauté

### Trichez avec le maquillage

#### Comment corriger les yeux

Le maquillage des yeux doit d'abord obéir à un ordre précis. Il sera réalisé dans l'ordre ci-après : fond de teint et poudre, sourcils, fard à paupières, eye-liner, mascara à cils.

- L'eye-liner doit être toujours moins foncé que l'œil. Il y a lieu ensuite d'éviter d'en mettre sur la paupière inférieure (cela rapetisse l'œil)

**Pour agrandir l'œil**, le trait de l'eye-liner sera légèrement relevé et légèrement épaissi vers l'extérieur de l'œil.

#### Corriger le ton des sourcils

(assombrir s'ils sont clairs) et leur tracé (en allongeant vers l'extérieur si à ce niveau ils sont insuffisants, ou en redressant leur profil s'ils sont mal dessinés)

#### Comment corriger le nez

Le nez peut par un maquillage judicieux être corrigé aussi. C'est là surtout le rôle du fond de teint. Si votre nez est :

- **Trop épais** : Vous le rendez plus mince en mettant sur les côtés du nez un fond de teint foncé.

**Trop long** : Vous pourrez le rendre moins long avec un fond de teint plus foncé sur l'arête.

**Trop large** : Vous lui permettrez d'être plus fin en prévoyant un fond de teint plus clair sur l'arête.



## Vrai/ Faux

**Les légumes sont les aliments les plus riches en fibres**

**Faux.** Ce sont les céréales qui contiennent le plus de fibres, à commencer par le son, suivi de produits dits "complets" : farine, pâtes, riz, pain. Autres catégories d'aliments très riches en fibres : les légumineuses, lentilles et haricots blancs, ainsi que les fruits secs. Les légumes viennent ensuite. Surtout les carottes, la betterave et le chou rouge.

**Contre la constipation, les pruneaux sont particulièrement efficaces.**

**Vrai.** Les pruneaux contiennent une quantité importante de fibres, beaucoup plus que les légumes et les fruits, et davantage que les aliments complets. Il n'ont qu'un seul rival, moins connu pour son action contre la constipation : l'abricot sec.

**Quand on a la diarrhée, il faut consommer des carottes.**

**Vrai.** Riches en fibres solubles, les carottes sont efficaces contre la diarrhée. Elles possèdent en effet un fort pouvoir de rétention d'eau.

**Le son est toujours bien toléré.**

**Faux.** Le son et les autres compléments alimentaires à base de fibres sont utiles lorsqu'on est constipé, malgré un apport important de fibres alimentaires. Mais le son a le désagrément d'irriter l'intestin. Il convient donc d'augmenter très progressivement les doses.

## PUB

RECHERCHE - DEVELOPPEMENT - ANALYSE - DIAGNOSTIC - CONTRÔLE

Visitez la première édition de

# FORUM LABO

Exposition des Fournisseurs du Laboratoire

16 - 19 Avril 2007 Palais des Expositions SAFEX - Hall C ALGER

Forum LABO regroupera tous les acteurs de la profession du Laboratoire dans les domaines de la Recherche, du Développement, du Diagnostic, de l'Analyse et du Contrôle.

Forum LABO s'articulera au tour de trois axes :

- **Une Exposition**, regroupera plus de 250 firmes et marques sur près de 80 stands, avec les principaux fabricants de matériels pour le laboratoire, dans tous les secteurs : Recherche, Biotechnologies, Pharmacie, Pétrochimie, Chimie, Environnement, Agroalimentaire, Cosmétique, Enseignement ...
- **Des Ateliers Technologiques** animés par les exposants, ils traiteront de cas pratiques et de solutions complètes. L'accès est gratuit pour les visiteurs professionnels. Programme complet sur le site.
- **Des Conférences plénières** sur "La Science utile" et "Les conduites addictives", accessibles également gratuitement aux visiteurs professionnels.

**Rendez-vous du 16 au 19 avril 2007 au Palais des Expositions SAFEX**

**FORUM LABO : Votre salon professionnel**

**OUVERTURE de 10h00 à 18h00**

Toutes les informations sur [www.forumlabo.com](http://www.forumlabo.com)

Les cartes d'invitation peuvent être obtenues auprès de MCI :  
Tél : 00 33 1 49 09 68 66 - Fax : 00 33 2 49 00 68 69 - Mail : info@forumlabo.com

## LE GÂTEAU

### Petits éclairs au chocolat



**Préparation 15 min, cuisson 40 min, pour environ 24 éclairs.**

75 g de beurre, 1 tasse de farine, 4 œufs, 125 g de chocolat noir fondu, crème fouettée.

Allumez le four à 200° C. Mettez le beurre dans une casserole avec 250 ml d'eau. Portez à ébullition et ajoutez la farine en la tamisant.

Faites cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange forme une boule. Déposez dans un bol et laissez refroidir 5 min. Ajoutez les œufs un à un en battant bien, jusqu'à obtenir une pâte épaisse et brillante. Remplissez-en une poche à douille munie d'un embout ordinaire, et faites s'écouler la pâte par petits tronçons sur une plaque à pâtisserie beurrée.

Arrosez d'un peu d'eau.

Mettez au four 10 à 15 min. Réduisez la chaleur du four à 180° C, et laissez cuire encore 10 à 15 min jusqu'à ce que la pâte soit ferme et dorée.

Percez chaque éclair sur le côté avec une brochette pour laisser la vapeur s'échapper. Eteignez le four et laissez-y les éclairs pendant 5 min environ pour faire sécher la pâte. Laissez refroidir sur une grille.

Ouvrez les éclairs en deux dans le sens de la longueur, retirez tout morceau de pâte non cuit. Étalez le chocolat sur le dessus, laissez-le prendre, puis remplissez de crème et refermez les éclairs.