

## Bon à savoir

## 10 conseils anti-eczéma



Photos : DR

- 1** - Éviter le tabac et les animaux à poils. Surtout le chat, en particulier dans la chambre des enfants.
- 2** - Ne donnez pas de bains trop chauds. A 37°C, l'eau rougit la peau et l'irrite ! Baissez la température de 1°C tous les quinze jours
- 3** - Ne couvrez pas trop l'enfant et ne surchauffez pas sa chambre. La transpiration et l'eczéma ne font pas bon ménage : en été, l'eczéma va mieux, sauf au niveau des zones où l'on transpire.

pour arriver à 32° C.

- 4** - N'introduisez pas d'aliments susceptibles d'être allergisants (œufs, poisson) trop tôt. Pas avant que votre bébé ait entre 6 mois et 1 an, sauf en cas de guérison complète.

- 5** - Préférez les matelas en mousse. Enveloppez-les d'une housse en plastique que vous laverez régulièrement. Pas de couette.

- 6** - Choisissez un carrelage ou un revêtement synthétique, plutôt

qu'une moquette. Et chaque jour, passez une serpillière humide sur le sol.

- 7** - Ne mettez pas de laine directement sur la peau. Préférez les sous-vêtements de coton.

- 8** - Évitez les séjours dans les pays humides et chauds. En vacances, l'idéal reste le bord de mer avec du vent et une exposition modérée au soleil.

- 9** - Après un bain de mer, rincez la peau à l'eau douce. Ne portez pas trop longtemps un maillot de bain humide.

- 10** - Évitez les métiers de la coiffure, du bâtiment, de la peinture. Ils exposent davantage aux allergies que les autres professions.

## Dessert

## Petits pots de crème au caramel



Préparation : 15 min, cuisson : 7 min

Pour 4, il faut : 1/4 de litre de lait, 4 ou 5 cuillerées à soupe de sucre ou 12 à 15 morceaux, 1 pincée de sel, 1 sachet de sucre vanillé, 2 œufs, 2 cuillerées à soupe de caramel liquide, 4 ramequins.

Dans une casserole, faites bouillir le lait avec sucre, sel et vanille. Dans une terrine, battez les œufs en omelette. Incorporez-y le lait bouillant en fouettant sans arrêt, puis la moitié du caramel. Enduisez l'intérieur des ramequins avec le reste de caramel. Versez-y la préparation très chaude. Couvrez avec une feuille d'aluminium resserrée tout autour et placez les ramequins dans le panier cuisson-vapeur, avec une assiette dessus. Posez le panier sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif, dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 7 min sur feu doux. Ouvrez aussitôt la cocotte et retirez les ramequins. Laissez refroidir complètement avant de servir.

**Note** : Cette crème peut être préparée "nature" sans caramel. Présentez-la alors, non démolée, dans les ramequins. Pour varier, la crème peut être aromatisée au café (café soluble), ou chocolat et même au thé concentré.

## Entrée

## Omelette de légumes en terrine



Pour 6 personnes, préparation 30 min, cuisson 1 h.

1 poivron vert et 1 rouge, 4 tomates, 2 courgettes, 1 oignon, 1 brin de basilic, 5 brins de persil, 10 œufs, 4 cuil. à soupe de purée instantanée, 8 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Pelez et épéinez les tomates. Coupez-les en dés. Placez-les dans une passoire. Salez-les. Retirez le pédoncule des poivrons. Placez-les dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, couvrez et faites-les cuire 10 min, en les retournant en cours de cuisson. Laissez-les tiédir. Supprimez la peau, coupez la chair en morceaux. Coupez les courgettes en dés. Faites-les cuire 5 min, à la poêle, avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Egouttez. Préchauffez votre four à 180° C. Rassemblez l'oignon pelé et émincé, les poivrons, les dés de tomates et de courgettes, la purée, le basilic et le persil ciselés. Ajoutez les œufs battus en omelette. Salez et poivrez. Mélangez. Versez le reste de l'huile d'olive dans un moule à cake et chauffez-la. Lorsqu'elle commence à fumer, versez la préparation. Placez le moule dans un plat à gratin pour éviter les projections, faites cuire 45 min. Démoulez la terrine sur une grille, elle-même posée sur un plat creux et laissez-la égoutter. Servez tiède.

## ASTUCES

## Comment éplucher ma courgette ?

Pour garder les vitamines de la courgette, et pour la présentation, ne l'épluchez dans sa longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en frottant).

## Comment faire pour que mes courgettes ne rendent pas trop d'eau ?

Dans certaines recettes comme la ratatouille, qui mijote longtemps, l'eau rendu par les courgettes n'est pas un problème. En partie évaporée à la fin de la cuisson, elle aide le mélange des aliments et empêche de brûler. Par contre, d'autres recettes, les gratins par exemple, deviennent fades gorgés d'eau. Alors, rincez bien les courgettes avant de les éplucher et retirez à la cuillère leur centre granuleux.

## Que faire des fleurs de courgettes ?

Avec d'autres légumes vous les faites revenir à la poêle dans du beurre. Crues pour décorer des plats ou avec de la salade verte.

Il faut dans tous les cas que la fleur soit fraîchement cueillie.

## QUESTION

## Doit-on vraiment se forcer à prendre un petit-déjeuner ?

Le petit-déjeuner est désormais un repas sacralisé : n'est-il pas le "repas le plus important de la journée", celui qui vous confère l'énergie nécessaire à vos activités ? Qui plus est, tout aliment consommé lors du petit-déj' ne saurait faire grossir, puisqu'il servira de carburant à vos activités. Et chacun d'absorber religieusement son jus d'orange, ses corn-flakes ou café au lait et sa tranche de pain beurré.



Mais à quoi bon prendre un copieux petit-déjeuner si on a trop mangé la veille au soir et que l'on n'a pas faim ? A quoi rime un petit déj' avalé dans la précipitation et sans le moindre appétit ?

Sachons être à l'écoute de nous-mêmes : ce que l'on mange en se forçant est inutile et reste sur l'estomac. Si on n'a pas faim au saut du lit, attendons d'avoir de l'appétit, et savourons un en-cas dans la matinée.

## Infos

## Des laitages au moins 2 fois par jour

Les laitages couvrent la quasi-totalité de nos besoins quotidiens en calcium, à raison d'un lors de chaque repas. Les yaourts et les laits fermentés assainissent la flore intestinale et augmentent notre résistance aux infections. Méfiez-vous des spécialités sucrées, à savourer exceptionnellement une ou deux fois par semaine. Surconcentrés en calcium, les fromages à pâte dure sont aussi beaucoup plus gras que les fromages à pâte molle. Pour la ligne et les artères dégustez-les avec modération par portion de 30 g, deux ou trois fois par semaine.

**L'ASTUCE** : Parce que les produits laitiers sont également très riches en protéines, on peut, une ou deux fois par semaine, prendre du fromage en guise de repas.

Si vous n'aimez pas les laitages, vous pouvez puiser votre calcium dans des eaux minéralisées, les fruits secs ou bien encore les mollusques.