

Crème anglaise

Pour 4 personnes,
préparation : 30 min,
cuisson : 20 min

Ceufs : 5, sucre en poudre : 80 g, lait, vanille : 1 gousse

Portez à ébullition le lait additionné de la gousse de vanille, préalablement fendue dans sa longueur. Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'une préparation blanche et mousseuse. Versez dessus le lait bouillant, peu à peu et en remuant sans arrêt. Versez le tout dans une casserole et faites cuire, sur feu doux, sans cesser de remuer avec une spatule en bois et en veillant à bien détacher l'appareil des parois de la casserole. La crème est cuite lorsqu'elle nappe la spatule. Passez ensuite la crème au chinois au-dessus d'une jatte froide, afin d'en stopper la cuisson. Attention ! le lait doit être incorporé par petites quantités successives, sous peine de faire coaguler les jaunes d'œufs.

Le dessert

Flan aux œufs et à l'orange



Pour 6 personnes, préparation : 15 min,
cuisson : 15 min

Oranges : 3, œufs : 8, sucre en poudre : 100 g, lait : 2 verres, crème fraîche liquide : 20 cl, maizena : 1 c. à café, vanille : 1 c. à café

Préchauffez le four th.6 (180°C). Mettez un plat à gratin rempli d'eau dans le four pour faire un bain-marie. Dans une casserole, versez le lait, la crème et la moitié du sucre. Portez à ébullition et retirez du feu. Dans un saladier, mélangez les œufs, la maizena et le reste de sucre en poudre. Versez le lait en continuant à mélanger. Pressez le jus des oranges. Ajoutez ce jus et la vanille à la préparation. Remplissez 6 moules à flan individuels et enfournez dans le bain-marie chaud pour 15 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau avant de sortir le flan du four. Quand le flan est cuit, laissez-le refroidir à température ambiante d'abord, puis au moins 1 heure au réfrigérateur. Servez bien frais.

Beauté

Soins antipoches

Oubliez les nuits blanches et les réveils difficiles !

Hérédité, prédisposition familiale, âge ou hygiène de vie précaire sont les cousins germains des poches sous les yeux. La poche se forme par accumulation d'eau (poche hydrique) ou de graisse (poche lipidique).

Pour camoufler une poche due à une accumulation de graisse localisée sous l'œil, deux solutions sont possibles : la chirurgie esthétique et le camouflage cosmétique.

La poche d'eau se traite avec des gels tenseurs drainants. Ils sont formulés à base de plantes décongestionnantes et de substances émollientes hydratantes.

Le massage du contour des yeux demeure néanmoins le meilleur moyen d'atténuer les yeux pochés et flétris. Massez doucement les poches de l'extérieur vers l'intérieur de l'œil afin de relancer le système lymphatique et d'activer le drainage de l'eau contenue dans les tissus. Pour le camouflage des poches, on utilisera le



Photos : DR

même stick clair que pour la correction des cernes. On l'étendra, après l'application du fond de teint, sur la zone creuse qui borde la poche. Cette correction atténue la zone gonflée par effet d'optique.

On peut aussi procéder inversement en appliquant

un correcteur de teint foncé sur la partie bombée de la poche.

Cette correction en atténuera l'épaisseur. Le camouflage effectué, passez un nuage de poudre que vous fixerez à l'aide d'une éponge humide.

Entrée

Soupe de légumes en feuilleté



Pour 6 personnes, préparation : 20 min,
cuisson : 20 min

Pâte feuilletée : 300 g, céleri : 2 branches, carottes : 3, poireaux : 2, pommes de terre : 4, oignon : 1, jaunes d'œufs : 2, bouillon de volaille : 1,5 l, beurre : 50 g, sel, poivre

Pelez et lavez les carottes, les poireaux, les pommes de terre, l'oignon et le céleri.

Détaillez le tout en julienne épaisse.

Faites fondre le beurre dans une petite sauteuse et faites revenir la julienne. Ajoutez 1/2 verre d'eau, salez, poivrez copieusement, couvrez et laissez cuire 10 min.

Dans 6 bols, répartissez le bouillon de volaille et les légumes.

Découpez 3 cercles de pâte feuilletée.

Couvrez-en les bols et soudez les bords avec un peu d'eau.

Badigeonnez au pinceau avec les jaunes d'œufs.

Réservez le tout au réfrigérateur.

30 minutes avant de servir, préchauffez le four th.6 (180°C). Quand le four est chaud, enfournez les bols pour 20 min.

Servez dès que la pâte est bien dorée.

F O R M E

Bien manger pour mieux dormir



Quoi de plus important que le sommeil pour garder une bonne hygiène de vie. Le sommeil est fragile, pour le préserver quelques règles alimentaires s'imposent.

Mangez varié, équilibré et à heures régulières. Évitez de manger trop tard le soir, surtout juste avant le coucher.

On s'endort difficilement avec un estomac surchargé !

Évitez aussi de sauter le repas du soir car la faim risque de vous réveiller la nuit.

Attention à certaines substances stimulantes telles que la caféine qui peuvent affecter le système nerveux et engendrer des troubles du sommeil ! Méfiez-vous du délai d'action de la caféine et surtout du café de l'après-midi.

Évitez les fruits riches en vitamine C (agrumes, kiwi...) le soir ainsi que les plats épicés et trop gras.

En revanche, certains aliments favorisent le sommeil. C'est le cas du lait sucré et des féculents (pommes de terre, pâtes, riz...), à l'origine d'une production de sérotonine, substance favorisant le sommeil.

Les tisanes à base de plantes ont une action apaisante et pour certaines digestives.

Le miel présente des vertus sédatives. Utilisez-le pour sucrer votre tisane du soir ou votre lait !

En conclusion, prendre soin de son alimentation, c'est s'assurer un bon sommeil !