

Mousse aux clémentines



Photos : DR

4 clémentines, 1 orange, 5 c. à c. de sucre, 4 blancs d'œufs, 400 g de fromage blanc, 2 c. à c. de gingembre, 1 zeste de citron vert, feuilles de menthe

Pelez les clémentines en enlevant les peaux blanches. Enlevez les quartiers et disposez-les dans un bol. Prélevez le zeste de l'orange et son jus ainsi que le citron vert. Mélangez le tout au sucre. Ajoutez le gingembre râpé. Versez le tout dans une casserole et portez à ébullition et laissez réduire pendant 5 minutes. Arrosez les clémentines de ce sirop et laissez au frigo pendant 1 heure. Montez les blancs d'œufs en neige. Battez le fromage blanc. Incorporez les blancs d'œufs en neige, le fromage blanc à l'orange et réservez 1 heure au frigo. Dans l'assiette, réunissez les 2 préparations, la mousse de fromage blanc puis les clémentines. Nappez de sirop d'orange, citron vert, gingembre chaud. Décorez avec quelques feuilles de menthe.

Trucs et astuces

Blancs d'œufs



- Pour monter plus facilement les blancs d'œufs en neige : ajoutez une pincée de sel, sortez-les un peu avant du frigo pour qu'ils soient à la température ambiante.
- Attendez toujours le dernier moment pour battre vos blancs d'œufs en neige; battus, ils ne peuvent attendre.
- Les crèmes et mousses contenant du blanc d'œuf doivent être gardées au réfrigérateur et

consommées dans les 24 heures.

- Quelques idées pour utiliser les blancs d'œufs :
 - 1) un blanc d'œuf ajouté à des œufs brouillés les fera prendre plus rapidement.
 - 2) Un blanc d'œuf battu en neige ferme et incorporé à de la crème fouettée augmentera son volume ; vous en décorerez une coupe de fruits ou un dessert.
 - 3) Un blanc d'œuf rendra une mayonnaise mousseuse et plus légère.
 - 4) Un blanc d'œuf battu transformera une compote de fruits en mousse.
 - 5) Un blanc d'œuf supplémentaire dans une mousse de fruits, une omelette ou un soufflé de légumes donnera plus de légèreté.
 - 6) Toute pâte à frire additionnée d'un ou deux blancs d'œufs battus en neige sera délicieuse, légère et économique. Vous l'utiliserez pour enrober un reste de viande ou de légume.
 - 7) Enduisez de blanc d'œuf le bord d'une tarte pour lui donner plus de brillant.
 - 8) Si vous préparez une quiche dans laquelle vous utilisez un jaune de plus, badigeonnez le fond de tarte avec le blanc battu en neige : ainsi la garniture ne détrempera pas la pâte à la cuisson.
 - 9) Si vous disposez de 3 à 6 blancs d'œufs, préparez de grandes meringues rondes et plates : vous pourrez en faire un délicieux dessert au chocolat. Ces meringues peuvent aussi servir de "fond de tarte" que vous garnirez alors d'une crème.

F o r m e Mes cheveux passeront l'hiver au chaud



L'hiver n'est pas la meilleure saison pour nos cheveux. Chaud/froid, vent, pluie, électricité statique, notre chevelure n'est pas à la fête ! Dès que les premiers frimas hérissent et attaquent vos cheveux, offrez-leur un programme cocooning grâce à nos conseils.



1) Nettoyage en douceur

On opte pour la douceur. Votre cuir chevelu est déjà mis à mal par les aléas extérieurs, sans parler de la chute de cheveux subie à l'automne... Inutile donc de les aggraver davantage. Selon la nature de votre cuir chevelu, vous effectuerez 2 à 3 shampoings par semaine (s'il est gras) et s'il est sec, un seul suffira. Quel soin privilégier ? Un soin correspondant à la nature de votre cuir chevelu. L'idée qui veut que nos cheveux sont plus gras en hiver à cause de notre alimentation trop riche, "n'a pas été prouvée scientifiquement" prenez plutôt en compte la nature de vos cheveux. Appliquez votre shampoing avec douceur.

Faites-le mousser par de légers massages du bout des doigts, mais surtout pas avec vos ongles, vous risqueriez de blesser votre cuir chevelu (même de minuscules lésions suffisent à ternir la vitalité de vos cheveux). Frottez doucement et rincez parfaitement pour ne laisser aucun résidu sur vos cheveux, qui les alourdirait. Le massage est un acte de santé pour votre chevelure qui stimule la microcirculation et permet d'apporter tous les éléments nutritifs au niveau du bulbe.

2) Nourrir en profondeur

Une fois vos cheveux lavés, il convient de les nourrir en profondeur, surtout s'ils sont frisés ou colorés, donc fragilisés. Si les étals regorgent de shampoings, il n'est pas toujours évident de faire le bon choix. Optez pour une solution riche en actifs nourrissants et réparateurs comme le karité. L'hiver, on a tendance à couvrir sa tête de bonnets et chapeaux qui étouffent le cheveu, provoquent de l'électricité statique et peut même le faire tomber. N'abusez donc pas des couvre-chefs et laissez votre crinière respirer au maximum. Et pour fortifier vos cheveux au cœur de l'hiver, vous pouvez faire une cure de compléments alimentaires qui leur apportera les vitamines dont ils manquent.

3) Coiffer en beauté

Pour débarrasser vos cheveux de toutes ses impuretés (cellules mortes, pollution...), les shampoings ne suffisent pas, vous devez les compléter par un brossage quotidien. A l'aide d'une brosse en fibres naturelles, coiffez-vous en partant de la racine (sans toucher le cuir chevelu) jusqu'aux pointes. En hiver, pas question de sortir les cheveux mouillés, le sèche-cheveux devient incontournable. Mais pour éviter de trop aggraver votre chevelure, ventilez à froid de temps en temps et n'approchez pas l'appareil trop près des tiges capillaires. Et pour les longues chevelures, séchez-les la tête en bas, cela va les aérer.

A noter qu'il ne faut pas utiliser en excès les brushings, qui sont assez néfastes pour la santé de vos cheveux. Si vous êtes tout de même une adepte des lissages, utilisez «un préparateur à base d'huiles essentielles qui va protéger le cuir chevelu.»

Paupiettes de légumes

Pour 4 personnes, 2 aubergines, 2 courgettes, 2 poivrons, 1 citron, 6 gousses d'ail, 5 filets d'anchois à l'huile d'olive, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de basilic, 150 g de chapelure, 2 piments, 25 cl d'huile d'olive, sel et poivre.



Couper les aubergines et les courgettes en tranches dans la longueur et découper le poivrons en lanières. Faire revenir ces bandes de légumes 8 mn dans 20 cl d'huile. Les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger ensuite les filets d'anchois écrasés avec l'ail haché, 125 g de chapelure, le zeste du citron râpé, un piment émiétté, la moitié du basilic et le persil ciselés, puis assaisonner. Mettre sur chacune des bandes de légume une cuillerée de farce, puis les rouler. Déposer ces paupiettes dans un plat à gratin huilé. Arroser d'un filet d'huile, parsemer de chapelure et d'un piment émiétté, répartir des rondelles de citron. Faire cuire 30 mn au four préchauffé à 210 °C. Servir chaud ou froid, en garnissant le plat du reste de basilic ciselé.



Bon à savoir

Attention au cheveu sur la langue !



Un mauvais positionnement de la langue, ou une langue trop longue est à l'origine du fameux cheveu sur la langue, que trop de parents trouvent mignon. Le médecin doit conseiller de voir un orthophoniste. Dans certains cas, c'est dès 3 ans et demi qu'une rééducation doit commencer pour éviter des malpositions dentaires importantes. Elle consiste à apprendre à prononcer certains sons en plaçant la langue sur l'arcade dentaire, et non sur le palais. Le plus souvent, néanmoins, la rééducation est préconisée vers 6/7 ans, si les choses ne se sont pas arrangées d'elles-mêmes.



Chaussure à son pied !

Jamais une chaussure ne doit faire souffrir. Elle ne doit être ni étroite, ni pointue, ni à talon trop haut. Le plus physiologique est la chaussure bien ajustée, à semelle compensée. Les semelles intérieures doivent prendre en compte des caractéristiques du pied : elles doivent permettre le déroulement naturel du pied pendant la marche.

- Marcher pieds nus : en soi, c'est une gym efficace. On peut la corser en remuant les orteils, en marchant successivement sur la pointe, puis sur les talons, dans le sable.
- Variante : attraper avec les orteils un crayon posé au sol ou faire rouler une balle, type balle de tennis, ou encore plus petite, sous la plante...