

Mayonnaise  
sans œufs

Photo : DR

Pour 1 personne :

- 2 cuillères à soupe de béchamel très épaisse
  - 2 cuillères à soupe de moutarde
  - 2 cuillères à soupe d'huile (de préférence huile d'olive)
  - sel
  - poivre
  - fines herbes (facultatif)
- Mélanger intimement la béchamel et la moutarde, saler et poivrer. Verser l'huile comme pour une mayonnaise classique. Ajouter éventuellement les fines herbes, du citron...

**BLESSURES**  
Cicatriser vite  
et mieuxDe sages  
précautions

En cas de contusion, placez des glaçons dans un linge et posez-le sur la blessure, afin de limiter la formation d'un hématome. Ne mettez pas la glace en contact avec la plaie car elle

abîmerait les tissus en les brûlant.

La prise d'un antalgique permet de limiter la douleur d'une vilaine écorchure ou d'une brûlure : le paracétamol fait très bien l'affaire en l'absence de contre-indications (insuffisance

hépatocellulaire ou accidents allergiques antérieurs au paracétamol). La dose est adaptée au poids du blessé : 15mg/kg/prise, et 4 prises maximum par jour. Evitez l'aspirine qui fluidifie le sang et favorise l'hémorragie.

Toute cicatrice doit être protégée du soleil pendant un an avec un écran total, surtout en cas de cicatrices sur le visage, car la peau fraîchement cicatrisée (même lorsque

la croûte est tombée depuis plusieurs mois) ne se colore pas de la même façon que les zones voisines, ce qui

laisse des traces.

Vous pouvez masser les cicatrices sensibles pour assouplir la peau.

Au préalable, appliquez de préférence une crème de type vaseline, ce qui facilitera le massage. Une coupure, une morsure ou une plaie, même minimales, peuvent être à l'origine du tétanos.

En cas de doute, consultez vite le médecin. Un rappel antitétanique, ou une injection d'immunoglobulines si vous n'avez jamais été vacciné, peut être indispensable.



La vaccination reste la meilleure prévention.

**Hachis d'agneau  
à la purée  
d'aubergines**

Pour 4 personnes, 500 g de viande sans os, 4 aubergines, 4 gousses d'ail, 15 cl d'huile, 4 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de jus de citron, quelques branches de thym ou de romarin, sel et poivre



- Dans un four chauffé à 200°C, faites cuire les aubergines pendant 20 minutes sur une plaque. Une fois cuites et refroidies, râpez la pulpe, passez-la au mixeur et ajoutez la crème fraîche, puis le citron.
- Pendant ce temps, massez la viande avec l'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajoutez les gousses d'ail. Parsemez de thym et poivrez.
- Placez la viande dans un plat et arrosez d'un verre d'eau avant de le mettre à cuire pendant 40 minutes à 180°C. Arrosez régulièrement du jus de cuisson et salez 15 minutes avant la fin.
- Effilochez la viande une fois refroidie et placez-la dans un plat beurré allant au four. Couvrez avec la purée d'aubergines, et enfournez à 180°C pour 30 minutes.
- Pour finir... En ajoutant une couche de concassée de tomates ou de sauce tomates, on obtient tout simplement une moussaka !

**Trucs et astuces****Tiroir**

Un tiroir récalcitrant ? Frottez-en la rainure avec une bougie et votre tiroir glissera comme sur du velours.



**Tissus**  
Coton. Mettez-le 12 heures à tremper dans de l'eau froide légèrement salée pour éviter que le tissu ne rétrécisse au lavage. Un peu de vinaigre dans la dernière eau de

rinçage adoucit le linge.

**Tissus noirs**

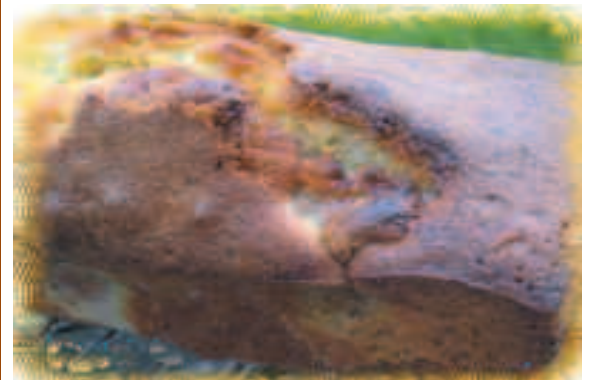
Pour en raviver la teinte, préparez une macération de feuilles de lierre (laissez macérer 24 heures) et nettoyez vos tissus avec cette eau et rincez.

**Tissus blancs**

Le détergent pour lave-vaisselle blanchit le linge. Songez-y et ajoutez-en dans le lave-linge. Pour blanchir des chaussettes, faites-les bouillir dans de l'eau contenant des rondelles de citron.

**Tomates**

Pour absorber l'eau rendue par les tomates farcies, mettez quelques grains de riz crus au fond des tomates avant de les farcir.

**Cake chocolat  
et bananes caramélisées**

Pour 6 personnes, 50 g de farine, 150 g de beurre, 150 g de sucre, 150 g de chocolat, 1/2 sachet de levure, 1 sachet de sucre vanillé, 3 œufs, 2 bananes

- Couper le chocolat en pépites ; préchauffage du four à 180°C ou thermostat 6.
- Caramélisation des bananes : couper les bananes en rondelles relativement épaisses, les faire dorer à la poêle avec une noisette de beurre, puis ajouter le sachet de sucre vanillé pour caraméliser.
- Battre les œufs et le sucre jusqu'à blanchiment, ajouter le beurre fondu, bien mélanger et incorporer la farine tamisée et la levure.
- Mettre les pépites de chocolat, mélanger et incorporer les bananes sans trop mélanger.
- Verser dans le moule à cake puis mettre au four 45 minutes ; vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

**NOTE : L'odeur de ce cake est très alléchante mais il vaut mieux attendre qu'il refroidisse pour le démouler si présentation correcte exigée.**

**Peut-on suivre  
nos goûts  
sans préjudice  
pour la ligne ?**

Bien sûr. C'est même la seule façon d'y arriver. Il n'y a pas d'aliment grossissant ou amaigrissant. Ce qui fait grossir, c'est un apport énergétique hebdomadaire supérieur à ses besoins.

La bonne règle est de manger quand on a faim, de choisir ses aliments en tenant compte de ses préférences, ainsi que des principes élémentaires de l'équilibre alimentaire, et d'arrêter de se nourrir lorsque le corps dit «stop !». Notre organisme nous signale ses besoins et nous



devons être à son écoute pour bien nous porter. Avant d'entamer un quelconque régime, il est donc souhaitable de réapprendre à «écouter ses besoins». Cela passe souvent par un travail sur les facteurs psychologiques et émotionnels qui peuvent brouiller ces messages.