



JE DÉNICHE DE BONNES LUNETTES

Adoptez la bonne couleur. L'écaille convient aux femmes ayant le trait doré et aux rousses. Le noir et les montures métallisées (argent) aux très pâles et aux très brunes.

Visage carré

Optez pour des lunettes carrées à la monture légèrement incurvée, aux couleurs denses et bien mates.

Visage long

Choisissez des modèles plutôt ovales, qui ne débordent pas le cadre du visage.

Visage rond

Préférez les montures aux lignes droites, légèrement ovalisées, ou carrément de forme "papillon".

Visage triangulaire

Misez sur une monture aux bords fins et aux lignes verticales évasées vers le haut.

Visage ovale

Toutes les montures sont possibles, à condition d'être proportionnées au visage : petit minois, petites lunettes !

DIETETIQUE

L'ail

- Les composés soufrés de l'ail (d'où son parfum



caractéristique et l'haleine qu'il génère) sont bénéfiques pour le système cardiovasculaire : il fait baisser le mauvais cholestérol. Consommer une gousse d'ail cru par jour assure une réelle protection.

Dans l'assiette

- On le déguste de toutes les manières, cru, frotté sur du pain avec de l'huile d'olive et fromage frais, cuit non épluché pour parfumer les sauces et jus de rôti, en purée ajouté à des pommes de terre écrasées à l'huile d'olive, frais émincé sur une salade de tomates.

Riz au lait à la vanille



Photos : DR

Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 1 heure

Riz : 250 g, lait : 1 l, sucre en poudre : 200 g, sucre : 10 morceaux, vanille : 2 sachets, œufs : 2, sel : 1 pincée

Lavez le riz à grande eau et faites-le égoutter. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la vanille, 1 pincée de sel et le riz. Couvrez et laissez cuire sur feu doux jusqu'à complète absorption du liquide. Préchauffez le four th.5 (150°C). Caramélisez le moule en portant celui-ci sur le feu avec les morceaux de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau. Quand le caramel prend couleur, faites-le voyager sur tout le pourtour du moule. Ajoutez le sucre en poudre et les œufs battus en omelette au riz cuit. Versez le tout dans le moule et enfournez pour 30 min. Laissez refroidir dans le moule avant de servir.

Flan au café et sa crème glacée



Pour 4 personnes, préparation : 10 mn, cuisson : 40 mn
4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1/2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe de café instantané.

Préchauffez votre four Th. 5 (180°C). Dans une casserole portez le lait à ébullition. Hors du feu ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

Astuces



GATEAUX

Cuisson : si votre gâteau doit monter, ne remplissez le moule qu'aux deux tiers. Préchauffer : pour un gâteau plus léger, préchauffez votre four 10 bonnes minutes, puis en fin de cuisson laissez-le refroidir 5 mn dans le four éteint, avec la porte entrouverte. Pâte à base de blanc d'œuf : disposez les pâtes à base de blanc d'œuf et de levure à 10 cm environ de la sole de votre four réglé sur une chaleur moyenne

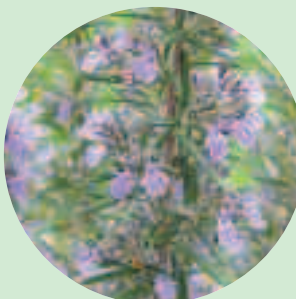
(170-200°). N'ouvrez pas le four en début de cuisson car la pâte retomberait ou ne monterait pas totalement. N'ouvrez pour vérifier la cuisson que 20 mn après avoir enfourné votre préparation. Beurrer le moule : pour obtenir un moule uniformément beurré, placez-le vide 1 mn dans votre four chaud, puis passez à l'intérieur un morceau de beurre piqué au bout d'une fourchette : il fondra doucement et régulièrement.



Faire le plein d'antioxydants avec... la tomate pour le lycopène ; le thé vert pour les polyphénols ; les baies rouges (myrtilles, framboises...) pour les antocyanes ; les agrumes (oranges, citrons, pamplemousses) pour les flavonoïdes ; le thym, le romarin ou la sauge dont les principes actifs sont autant de substances efficaces pour capter les radicaux libres ; le cassis, le chou pour la vitamine C ; les carottes, le melon, le potiron, les épinards et tous les légumes à



feuilles vertes pour le bêta-carotène ; les amandes, noisettes et huiles végétales (toutes les, maïs, pépins de raisin) pour la vitamine E et les acides gras essentiels.



Nutrition

Vive les dérivés du lait !



Les produits laitiers, tels que les fromages, les yaourts, le fromage blanc et les petits-suisses, sont des dérivés du lait. Ils contribuent donc à assurer les besoins en calcium et peuvent compenser l'absence de lait. Un bol de lait (250 ml), qui contient 300 mg de calcium, équivaut à l'apport en calcium de 2 yaourts, 300 g de fromage blanc, 5 petits-suisses de 60 g, 30 g d'emmental ou 80 g de camembert. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il faut aussi tenir compte de leur apport en matière grasse (et en sucres pour certains) : pour un même apport calcique, le lait et les yaourts sont plus maigres. Parmi les fromages, ceux à pâte dure sont les plus concentrés en calcium, mais ils ont aussi une teneur en matière grasse plus élevée.