

## Petits œufs au biscuit



Photos : DR

2 paquets de biscuits (350 g), 150 g de sucre glace, 200 g de beurre mou, 4 jaunes d'œufs, 4 cuillerées à soupe de lait entier, 1 cuillerée à café de vanille en poudre

Réduire tous les biscuits en poudre fine au robot (en réserver un peu pour le décor).

Ajouter le sucre glace, le beurre ramolli à température ambiante, les jaunes d'œufs, le lait et la vanille.

Mixer à grande vitesse, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Prélever la pâte par cuillerées et la façonner en forme de petits œufs.

Les rouler dans les biscuits en poudre réservés.

Disposer les œufs sur un joli contenant creux et rond, les recouvrir de film étirable et les mettre 2 heures au réfrigérateur pour les faire durcir.

Servir frais.

Les consommer dans les 24 heures.

Réfrigération : 2 heures

## Comment réagir lorsqu'on est constipé ?



Les principales mesures sont le respect de simples règles d'hygiène de vie : manger à horaire régulier, manger lentement, boire suffisamment pendant et entre les repas (au minimum un litre d'eau par jour), ne pas négliger les fibres dans son régime alimentaire et éviter des aliments gras. Lorsque la constipation s'accompagne de ballonnements douloureux, il faut éviter les aliments qui ont tendance à fermenter comme les haricots blancs, les choux ou les lentilles. Enfin, un apport progressif de son à raison de 10 à 30 grammes par jour peut également être conseillé. Si la révision de votre régime alimentaire et un peu d'exercice ne suffisent pas à vous réconcilier avec votre transit, consultez votre médecin.

## Les ongles

Fragiles et souvent malmenés, vos ongles peuvent souffrir de différents troubles. Pour savoir quoi faire quand ils sont mous, tachés ou incarnés, lisez ceci :

**Les taches blanches sur les ongles sont-elles vraiment dues à un manque de calcium ?**

Pas du tout. Les taches blanches sont d'origine génétique ou apparaissent lorsqu'on repousse trop agressivement la cuticule, le petit bourrelet de peau encadrant l'ongle.

**Peut-on fortifier les ongles s'ils sont trop mous ?**

Oui, en portant des gants à chaque fois que l'on plonge ses mains dans l'eau.

**Le vernis est-il déconseillé ?**

Non, à condition toutefois de n'en porter que cinq jours sur sept et de l'ôter systématiquement à l'aide d'un dissolvant sans acétone.



**Arrache-t-on toujours les ongles incarnés ?**

On ne devrait plus jamais le faire. Le traitement, toujours chirurgical, consiste à réduire la largeur de l'ongle. Mais il est actuellement beaucoup moins douloureux qu'autrefois.



## Sauce hollandaise légère

Pour 2 personnes, mélangez 1 œuf, 1 cuil. à café de moutarde, 2 cuil. à café de vinaigre, 1/4 de verre d'eau, poivre, sel, aromates

Faites cuire au bain-marie en remuant jusqu'à la consistance d'une mayonnaise. Chaude, cette sauce accompagne poisson et viandes rouges. Froide, avec artichauts, poisson ou viande froide.



## Se peser, est-ce utile ?

Faut-il se peser tous les mois, toutes les semaines, tous les jours... ou jamais ?

Combien voient dans leur balance un détecteur de mensonge ? Le poids indiqué ne symbolise-t-il pas la valeur de l'individu, inversement proportionnelle au poids exprimé en kilogrammes ? Une personne de peu de poids est fondamentalement active, dynamique et valeureuse ; une personne lourde affiche aux yeux de tous son flagrant manque de volonté. La valeur pondérale a tôt fait d'être fétichisée : 59 kg 900 le matin signifieront une belle journée, tandis que vos 60 kg 100 vous poursuivront jusqu'au coucher, à moins que vous ne maigrissiez de quelques grammes à l'approche de midi. Plus la balance est précise, et plus elle dramatise un poids forcément fluctuant. Car le poids varie de deux à trois kilos en plus ou en moins selon le degré d'hydratation, le type d'aliments ingérés, l'exercice physique accompli, selon qu'il fait froid ou chaud, que l'on aura été stressé ou que l'on est relaxé, selon les périodes du cycle féminin. Prendre ces kilos-là au sérieux revient à se réjouir des marées basses et se désoler des marées hautes. Vu ainsi, les pèse-personne ne sont rien d'autre que des machines à se créer des émotions intempestives. Faut-il alors ranger la balance au placard ? Et pourquoi pas ? A condition toutefois que cela ne résulte pas d'une politique de l'autruche, d'un déni du corps. On se pèsera donc avec circonspection : une fois par semaine au maximum, sans tenir compte des décimales, en ne s'occupant que de la tendance générale sur plusieurs semaines. Et on n'oubliera pas que ce qui est pesé est notre corps, pas notre personne, et encore moins notre âme.

## Trucs et astuces

### Huile de friture

Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant



doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

### Haricots verts



Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

### Lait

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.



## Lapin sauté aux olives vertes



Pour 2 personnes, 2 morceaux de lapin, 300 g de poireaux, 6 olives vertes, 2 tomates, herbes de Provence, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Nettoyez les poireaux puis coupez-les en julienne. Egouttez les olives, dénoyautez-les. Rincez les tomates à l'eau courante. Faites dorer à la cocotte les morceaux de lapin dans l'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement, et saupoudrez d'herbes de Provence. Prolongez la cuisson sur feu moyen une demi-heure et mouillez de temps à autre avec un peu d'eau.

15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les tomates coupées ainsi que les olives dénoyautées et les lamelles de poireaux. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.