

Mercredi 2 février 2011 - PAGE 17

Connaître Le gingembre

Le gingembre est une plante des pays tropicaux, également cultivée dans les régions chaudes des climats tempérés. Le gingembre est apprécié pour ses diverses propriétés, il est commercialisé frais, séché, en conserve, mais aussi en poudre, confit et cristallisé. Il aromatise les aliments salés et sucrés de la cuisine asiatique. Le gingembre frais assaisonne les sauces, viandes, légumes, poissons, gâteaux et boissons. Le gingembre en poudre ajoute une note particulière au



pain d'épices, aux soupes, aux salades de fruits, à la volaille, aux viandes et aux poissons. Le gingembre peut être à la fois doux et fort.

Vertus attribuées :
Digestif, tonique, antiseptique, diurétique.

L'aneth

Originnaire du bassin méditerranéen, elle est aussi cultivée en Inde, en Amérique du Nord et en Amérique latine. Elle est semée au printemps et au début de l'été.

Les graines ont un goût légèrement amer se rapprochant de celui du cumin. Les fleurs fraîches sont surtout utilisées dans les potages, comme condiment et aromatisant. L'aneth accompagne agréablement les poissons et les sauces à base de fromage blanc.

Les graines d'aneth écrasées assaisonnent parfaitement un plateau de fruits de mer, le chou cru en salade et les pommes de terre.



Carrés aux dattes et aux figues



Dattes : 500 g, figues sèches : 500 g, maïzena : 100 g, beurre : 200 g.

Dénoyautez les dattes et retirez la queue des figues. Portez 2 verres d'eau à ébullition dans une cocotte. Ajoutez-y les fruits secs et laissez cuire doucement pendant 15 minutes. Écrasez le tout avec une fourchette. Réservez. Préchauffer le four th.6 (180°C). Faites fondre le beurre et mélangez-le avec les 100 g de maïzena. Étalez la moitié de la préparation dans un moule rectangulaire ou carré. Couvrez avec la purée de figues et de dattes puis mettez le reste de la préparation. Enfournes pour 15 minutes. Laissez refroidir avant de démouler et découpez en carrés.

Bon à savoir

L'acné

Tordez le cou aux idées reçues !

L'acné ne disparaît pas avec un régime. Il n'a jamais été prouvé qu'un régime alimentaire avait une influence sur l'acné. Si vous aimez le chocolat, inutile de vous en priver (attention quand même aux kilos !). Continuez à manger normalement, l'alimentation et l'acné sont indépendants l'un de l'autre.

L'acné ne passe ni avec les premiers rapports sexuels ni avec le premier bébé. A noter, en revanche, que certaines pilules contraceptives peuvent avoir un impact positif ou négatif sur l'évolution de l'acné.



Photos : DR

Il est possible de se maquiller à condition d'utiliser des produits destinés aux peaux à tendance acnéique. Le maquillage peut d'ailleurs être très utile quand on veut masquer les boutons.

Il est important de se laver le visage avec des produits d'hygiène doux (pains dermatologiques, gels nettoyants, laits de toilette) en prenant soin de bien rincer la peau à l'eau. Pendant longtemps, les médecins nous appris que le savon de Marseille était un savon doux. C'est faux, ce savon est déconseillé pour la peau, car il la dessèche et l'irrite, il ne doit donc être utilisé que pour laver le linge. Enfin, l'emploi de crèmes hydratantes est souvent nécessaire, quotidiennement, car les traitements anti-acnéiques dessèchent la peau, qui a tendance alors à tirer et à rougir.

N'hésitez pas en parler à votre médecin

Contrairement à ce que nombre de personnes croient encore, l'acné n'est pas due à une mauvaise hygiène. C'est une maladie quasiment obligatoire, par laquelle passent la plupart des ados. Alors n'hésitez pas à vous faire traiter, même si vous n'avez que quelques boutons qui vous gâchent la vie. Ce n'est pas le nombre de boutons qui comptent mais votre vécu, votre gêne, votre inconfort...

Bien-être

Faites-vous une vie de beauté

Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau. Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez ! Alors, quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi les bons choix pour votre beauté.



Beignets au fromage



Préparation 15 min, cuisson 15 minutes, pour 5 personnes

Pâte : 500 g de farine, 4 dl d'eau, 1 dl d'huile, 1 cuil. à café de sel, poivre, noix de muscade, 4 blancs d'œufs, 150 g de fromage râpé

Préparez la pâte à beignets : dans une terrine, versez la farine en fontaine. Au centre, versez l'eau, l'huile, les jaunes d'œufs et les épices et mélangez progressivement tous ces ingrédients. Incorporez en dernier lieu les blancs d'œufs battus en neige ferme et le fromage râpé. Enrobez de cette pâte les languettes de gruyère et faites-les dorer dans la friture bien chaude.

Trucs et astuces

Éviter que les lacets se dénouent

Pour éviter que les lacets ne se dénouent constamment, il suffit de les vaporiser avec de la laque (du fixatif) pour les cheveux une fois attachés.

Éviter qu'un crayon ne se casse en le taillant

Pour éviter qu'un crayon, par exemple un crayon maquillage pour les yeux, ne se casse chaque fois qu'on le taille, le placer au congélateur quelque temps, et le tailler ensuite.

Bon à savoir

«J'ai de la corne sous les pieds»

On l'appelle aussi le «syndrome de la mule». Cet épaississement localisé est dû aux frottements répétés du pied contre la chaussure. L'excès de corne est produit par la peau pour se protéger.

Les réflexes qui sauvent

En traitement d'attaque, appliquez une crème vitaminée et émolliente pour les pieds, plusieurs soirs de suite : étalez-la en couche épaisse, puis enfiler des chaussettes de coton fin. L'éliminer en quelques coups de râpe ? Pourquoi pas, mais pas trop vigoureux, car cela risquerait d'activer la production de corne. Mieux vaut renouveler souvent l'opération.

