

Gâteau pommes-cannelle



3 pommes, 150 g de farine, 135 g de sucre, 4 œufs, 1,5 c. à café de levure chimique, cannelle en poudre, sucre glace

Préchauffez le four sur th. 7/8 (220°). Dans un bol, battez les œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange moussieux. Mélangez dans un autre bol la farine et la levure et incorporez-les au mélange œufs-sucre, ajoutez 1 c. à café de cannelle, mélangez l'ensemble. Lavez, séchez et coupez les pommes en quatre, épépinez-les et recoupez-les en lamelles. Beurrez et farinez un moule rectangulaire. Versez la préparation dedans et ajoutez les quartiers de pommes. Saupoudrez de cannelle et mettez au four 15 mn. Ajoutez un voile de sucre glace avant de servir.

Mélasma ou lèvres ourlées d'une ombre marron ?

Chez la femme enceinte, on parle de masque de grossesse. Mais en dehors d'une grossesse, on utilise le terme de mélasma. Il s'agit de taches pigmentées qui apparaissent de façon symétrique sur le visage, sur le front, les joues, le menton, mais aussi sur la lèvre supérieure.

Localisées sur la lèvre supérieure, ces taches forment, chez de nombreuses femmes, une sorte d'ombre marron juste au-dessus de la lèvre. Ce phénomène n'a rien à voir avec la grossesse, mais il est dû aux hormones, expliquant pourquoi le mélasma de la lèvre supérieure apparaît surtout à la ménopause. Il se manifeste surtout chez des femmes très brunes, et s'accroît particulièrement avec le bronzage.

Quels sont les conseils contre cette ombre ?

L'idéal est de prévenir l'apparition du mélasma de la lèvre. Le bronzage étant un facteur favorisant, il est recommandé de limiter les expositions au soleil et de toujours appliquer largement et généreusement une crème solaire d'indice très élevé sur la lèvre supérieure. Cette consigne est d'autant plus valable pour les personnes identifiées à risque : femmes très brunes, à partir de la ménopause. En cas de mélasma avéré, il existe des crèmes anti-pigmentaires. Elles doivent être appliquées avec minutie sur la lèvre supérieure, durant une longue période. Enfin, les médecins esthétiques peuvent proposer de recourir à des peelings. Le résultat est généralement bon, mais le procédé est long et compliqué.



Photos : DR

Beignets d'aubergines



2 belles aubergines, 100 g de farine, huile (friture), sel, piment
Pâte à beignets : 100 g de farine, 2 blancs d'œufs, 2 c. à soupe d'huile, sel

Couper les aubergines en rondelles fines à l'aide d'une mandoline. Les placer dans une passoire et les mettre à égoutter au gros sel pendant 30 minutes. Dans un cul de poule, disposer la farine en fontaine avec le sel et le piment. Ajouter 2 c. à soupe d'huile et 8 cuillerées à soupe d'eau tiède. Mélanger au fouet jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène. Dans un autre cul de poule, verser les blancs d'œufs de préférence froids, avec une pincée de sel. Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporer les blancs en neige à la pâte précédemment obtenue. Rincer les rondelles d'aubergines et les égoutter sur du papier absorbant en les étalant les unes contre les autres. Les assaisonner de sel et de piment d'Espelette et les fariner. Sur les deux faces. Retirer les rondelles et les secouer pour enlever l'excédent de farine. Tremper les rondelles farinées dans la pâte à beignets. Bien égoutter et plonger les rondelles dans une friteuse préchauffée à 180°C. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée, retourner les beignets et les faire dorer sur l'autre face. Au terme de la cuisson, égoutter sur papier absorbant et servir chaud.

MAQUILLAGE

Dépasser la date : quels risques ?

Cela dit, rassurez-vous : si le cosmétique est utilisé au-delà de ses limites, les conséquences ne sont pas gravissimes, même si elles risquent d'être parfois embarrassantes. Les produits de maquillage ne sont jamais périmés au point de nuire mais leur action, leur onctuosité et leur parfum s'altèrent avec le temps. Les deux principaux écueils se manifestent par un risque d'allergie et une efficacité diminuée. Pour vous donner une idée : les mascaras, eye-liners et rouges à lèvres tiennent environ un an. Le vernis à ongles peut être conservé durant deux ans, les fonds de teint peuvent s'utiliser un an (voire deux s'ils sont soigneusement conservés), les poudres quatre ans et les crayons encore plus longtemps. Pour bien conserver vos produits, refermez-les correctement, stockez-les à l'abri de la lumière et tenez-les à l'écart de toute source de chaleur. Vérifiez aussi qu'ils n'ont pas changé de consistance, de couleur ou d'odeur (si tel est le cas, débarrassez-vous en, ils sont probablement périmés depuis longtemps).



Question



Vaut-il mieux donner la viande ou le poisson à midi ou le soir ?

L'idéal est de donner la viande ou le poisson de bébé à son repas de midi parce que c'est souvent le moment où il est le plus disponible. En pratique, il est tout à fait possible de lui proposer au repas du soir si c'est plus facile pour vous deux. D'abord, il faut rappeler que les quantités données sont très petites ; ensuite tout dépend du moment où vous avez le plus de temps et où bébé est le plus en forme : à midi parce que c'est le milieu de la journée ou le soir parce qu'il a fait une bonne sieste. A vous de décider car sur le plan nutritionnel, cela n'a pas de conséquence.