

Terrine de fromage aux herbes



400 g de fromage blanc à 20% de matière grasse, 1 yaourt nature, 1/2 concombre, 2 petits oignons doux, 1 c. à s. de menthe et de persil ciselés, huile, vinaigre, sel, poivre

Pelez le concombre et coupez-le en petits dés. Hachez les oignons. Mettez le tout à macérer avec un peu de vinaigre et de sel pendant 30 minutes. Mélangez le fromage blanc et le yaourt. Ajoutez le concombre et les oignons rincés et égouttés avec le persil et la menthe hachés. Assaisonnez avec sel et poivre. Versez dans des petits moules individuels légèrement huilés et laissez au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.

Compote de pommes (micro-ondes)

3 pommes, 1 cuillère à soupe de jus de citron facultatif : sucre, cannelle, noix de muscade...

Pelez les pommes, coupez-les en quartiers, ôtez-en le cœur et les pépins, recoupez les quartiers en deux. Étalez les pommes dans un plat, sur une seule couche. Arrosez-les de jus de citron. Couvrez de film adhésif. Percez celui-ci. Faites cuire pendant 4 minutes au four à micro-ondes à pleine puissance. Ajoutez après cuisson du sucre, de la cannelle, de la noix de muscade.



BON À SAVOIR

Chiens et chats protègent nos enfants des allergies !



A l'encontre des idées reçues, une étude démontre que les enfants élevés durant leurs premières années au contact d'un compagnon à quatre pattes (chien, chat...) présentent un risque moindre de développer par la suite des allergies.

Depuis toujours, on déconseille aux familles d'avoir un animal dans la maison, car il peut augmenter le risque de devenir allergique plus tard. Aujourd'hui, les résultats d'une étude américaine réalisée à partir de 474 bébés suivis depuis la naissance jusqu'à l'âge de 7 ans nous affirment rigoureusement le contraire.

Ces chercheurs ont tout simplement comparé un groupe de 184 bébés ayant vécu en compagnie d'au moins deux chiens ou chats à un groupe de 220 bébés sans contact étroit avec les animaux.

Surprise, à l'âge de 7 ans, les enfants vivant avec nos amis les bêtes ont deux fois moins de risque de devenir allergiques selon les tests cutanés classiques permettant de détecter cette affection.

Ces résultats concordent avec la théorie hygiéniste selon laquelle le nombre d'enfants asthmatiques s'accroît car notre mode de vie devient de plus en plus aseptisée. Ainsi, lorsque les enfants jouent avec des animaux domestiques, ces derniers les lèchent et transmettent ainsi nombre de bactéries qui contribuent à modifier la façon dont notre système immunitaire répond aux substances potentiellement allergènes.

Les pellicules Aïe, aïe, aïe... ça gratte !

Il existe deux types de pellicules : les sèches et les grasses.

Les premières, les pellicules sèches, les plus fréquentes, sont en général assez petites et n'adhèrent pas au cuir chevelu. Elles apparaissent davantage sur des cuirs chevelus secs et déshydratés. Elles provoquent peu de démangeaisons et sont donc surtout gênantes d'un point de vue esthétique.

En revanche, les pellicules grasses qui apparaissent sur un cuir chevelu gras sont assez grosses, épaisses, de couleur jaunâtre et ont tendance à s'agglutiner en amas au niveau du cuir chevelu. Souvent associées à une hyperséborrhée, elles sont sources d'irritation et de vives démangeaisons. Ainsi, pour être sûr d'enrayer efficacement le problème et assainir le cuir chevelu, il est donc très important de traiter, avec des soins adaptés, chaque type de pellicules. D'ailleurs, excepté la présence d'une pathologie spécifique (tels que l'eczéma ou le psoriasis...), sachez que les gratouillis et autres démangeaisons sont les signes avant-coureurs de l'apparition de pellicules. Traitez au plus tôt ces premiers «symptômes» de gratouillis car plus vous attendez, plus vous prenez le risque que s'installe un état pelliculaire sérieux.

Astuces

Pour qu'un produit soit véritablement efficace, il doit être adapté à la nature de votre cuir chevelu et être utilisé de manière régulière. L'utilisation d'un traitement antipelliculaire peut varier selon la sévérité. Si l'on prend par exemple un shampoing antipelliculaire à pH équilibré, son utilisation peut être aussi fréquente qu'on le souhaite est tout à fait adaptée à ce type de problèmes. Sur une base de deux à trois utilisations par semaine, il sera noté des résultats significatifs à partir de six shampoings. N'oubliez pas non plus, chaque soir, de brosser doucement vos cheveux pour les débarrasser de toutes les peaux mortes et autres poussières. Et sachant que le séchoir irrite le cuir chevelu, essayez de réduire les brushings à une fois par semaine. N'abusez pas bien sûr des couleurs, balayages, permanentes, défrisages... qui, à terme, irritent le cuir chevelu. Enfin, si malgré tous vos efforts et

l'emploi de produits adaptés vous ne parvenez toujours pas à enrayer le problème, n'hésitez pas à consulter votre dermatologue. Il sera à même de vous trouver le traitement le plus efficace.



Brownies au café



200 g de chocolat noir amer, 80 g de cerneaux de noix, 1 c. à s. de café soluble, 3 œufs, 125 g de beurre + 15 g pour le moule, 150 g de sucre en poudre, 25 g de farine

Préchauffez le four à 180°. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre, soit au bain-marie, soit au micro-ondes à puissance moyenne. Lissez le mélange. Incorporez le sucre puis un à un, les 3 œufs, en mélangeant vivement.

Ajoutez le café soluble, la farine puis les noix hachées. Continuez de mélanger.

Versez cette pâte dans un moule beurré. Lissez la surface. Faites cuire 15 minutes au four. Démoulez après refroidissement, coupez en carrés.