

Hachis aux courgettes et viande hachée



6 courgettes, 2 oignons, 75 g de fromage râpé, 1 œuf, huile d'olive, sel, poivre

Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur. Faire cuire à la vapeur pendant 15 min. Pendant ce temps, pelez et hachez finement les oignons. Mettez-les dans un saladier, ajoutez la viande hachée et l'œuf, salez, poivrez et malaxez. Préchauffez le four th.6 (180°C). Chemisez un moule à cake à parois amovibles de papier alu. Recouvrez le fond de la moitié des lamelles de courgettes. Salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Recouvrez de viande hachée puis terminez par le reste de lamelles de courgettes. Parsemez de fromage râpé et enfournez. Faites cuire 20 min. Sortez le moule du four et ôtez les parois. Glissez une grande spatule plate sous le hachis aux courgettes et posez-le dans un plat. Servez aussitôt avec une salade verte.

Conseils anti-eczéma

- 1 - Eviter le tabac et les animaux à poils. Surtout le chat, en particulier dans la chambre des enfants.
- 2 - Ne donnez pas de bains trop chauds. A 37°C, l'eau rougit la peau et l'irrite. Baissez la température de 1° C tous les quinze jours pour arriver à 32° C.
- 3 - Ne couvrez pas trop l'enfant et ne surchauffez pas sa chambre. La transpiration et l'eczéma ne font pas bon ménage : en été, l'eczéma va mieux, sauf au niveau des zones où l'on transpire.
- 4 - N'introduisez pas d'aliments



- susceptibles d'être allergisants (œufs, poisson) trop tôt. Pas avant que votre bébé ait entre 6 mois et 1 an, sauf en cas de guérison complète.
- 5 - Préférez les matelas en mousse. Enveloppez-les d'une housse en plastique que vous laverez régulièrement. Pas de couette.
 - 6 - Choisissez un carrelage ou un revêtement synthétique, plutôt qu'une moquette. Et chaque jour, passez une serpillière humide sur le sol.
 - 7 - Ne mettez pas de laine directement sur la peau. Préférez les sous-vêtements en coton.
 - 8 - Évitez les séjours dans les pays humides et chauds. En vacances, l'idéal reste le bord de mer avec du vent et une exposition modérée au soleil.
 - 9 - Après un bain de mer, rincez la peau à l'eau douce. Ne portez pas trop longtemps un maillot de bain humide.
 - 10 - Évitez les métiers de la coiffure, du bâtiment, de la peinture. Ils exposent davantage aux allergies que les autres professions.

Maquillage des lèvres

Commencez par dessiner le contour des lèvres en partant du centre de votre bouche. Choisissez un ton légèrement plus foncé que votre rouge à lèvres, mais pas trop pour un effet plus naturel. Utilisez un crayon soigneusement taillé.

Appliquez ensuite le rouge à lèvres à l'aide d'un pinceau pour un effet plus uniforme. Partez du centre des lèvres pour aller vers les bords. Pour obtenir un effet glamour, ajoutez un peu de gloss transparent au centre

de la lèvre supérieure et inférieure.



Connaître les aliments anti-âge ?

Contre le vieillissement de l'organisme, il existe des aliments et des épices qui ont de grandes propriétés anti-oxydantes. Quels sont les plus antioxydants ?

Les aliments et les plantes peuvent agir de deux façons. Ils sont eux-mêmes riches en antioxydants ou bien ils aident notre propre système antioxydant interne. Rappelons que les antioxydants sont des molécules qui, apportées par notre alimentation, sont également produites par l'organisme. Elles aident à lutter contre les radicaux libres, des molécules qui accélèrent le vieillissement. Les mettre régulièrement au menu est une excellente façon de lutter contre le vieillissement.



Photos : DR

Les aliments les plus antioxydants

Pruneau, prune, raisin sec, raisin noir, mûre, fraise, cerise, kiwi, pamplemousse rose, ail, chou frisé, épinard, betterave,



poivron rouge, oignon

Les épices les plus anti-oxydantes

Gingembre, curcuma, poivre noir, muscade, vanille. Précisons que ces aliments, épices et plantes, aussi bénéfiques soient-ils, doivent accompagner une alimentation variée et équilibrée. Pas question de manger à l'excès des pruneaux et des épinards, et de négliger les autres aliments.

Cake à l'orange

2 œufs, 1 verre et demi à thé de sucre glace, 1 verre à thé de jus d'orange, 1 verre à thé de lait, 125g de beurre, 25g de noix de coco râpée, 60g de semoule, 2 verres à thé de farine, 1 c. à s. de maïzena, 2 sachets de levure pâtissière, 1 c. à s. de confiture d'orange, un peu de sucre glace incorporer avec le colorant en poudre rouge



Travailler dans un mélangeur électrique les œufs et le sucre glace, le beurre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux, ajouter le jus d'orange, bien mélanger, ajouter la semoule, noix de coco, le lait, continuer à mélanger, incorporer peu à peu la farine et la levure, la maïzena, travailler bien l'ensemble jusqu'à ce qu'il devienne homogène. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et fariné. Faire cuire dans un four préchauffé à 190°C pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson du cake avec une lame de couteau, avant de le sortir du four. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Badigeonner avec la confiture d'orange, saupoudrer le mélange de sucre glace et colorant rouge. Servir dans un plat.

Trucs et astuces

Faire digérer les bananes à un bébé

Lorsque le bébé commence à manger et qu'on peut lui donner des bananes, ces



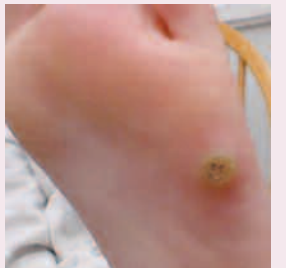
dernières sont souvent régurgitées. Pour éviter ce problème et que bébé les digère mieux, il faut les faire pocher deux à trois minutes dans de l'eau bouillante après les avoir bien pelées. Ecraser ensuite le fruit avec le sucre et le donner à l'enfant une fois tiède ou froid.

Eviter le trou de onze heures



Coup de pompe, il suffit de prendre une banane et de l'écraser dans une cuillère à soupe de miel. Ce mélange est hyper-énergétique et donnera rapidement la forme à une personne en état de faiblesse. Attention, ce n'est pas indiqué pour certains diabétiques.

Soigner une verrue sans douleur



Pour faire partir une verrue sans douleur, faite mariner dans du vinaigre des peaux d'orange pendant une nuit. Après la macération, couper un morceau de la taille de la verrue, pas plus car ça ramollit la peau. Placer le morceau sur la verrue et le faire tenir avec un sparadrap, laisser agir la nuit. Changer tous les jours et renouveler l'opération. Après quelques jours, cela dépend de l'ampleur de la verrue, elle disparaîtra doucement.