Carré d'agneau à la purée d'ail doux

Temps de cuisson : 30 mn, temps de préparation : 20 mn
1 kg de carré d'agneau environ, 3 livres d'épinards, 1 belle tête d'ail, 1 grosse pomme de terre, 100g de beurre ramolli, 1c. à s. d'huile d'olive, 1/2 citron, sel, poivre.

Equeutez les épinards et blanchissez-les. Egouttez aussitôt. Dans une sauteuse, faites sécher les épinards à feu doux ; remuez régulièrement pour qu'ils n'accrochent pas. Lorsque les épinards sont bien secs, ajoutez 50 g de beurre en petits morceaux, remuez, salez et poivrez en maintenant à feu très doux. Lavez et faites cuire la pomme de terre jusqu'à ce qu'elle soit tendre à cœur. Blanchissez les gousses d'ail 2 mn. Mixez la chair de la pomme de terre avec l'ail, ajoutez ce qui reste de beurre, du sel et du poivre et réservez. Huilez le carré et faites-le cuire à four chaud (220°- Th.7) 25 mn environ, arrosez d'un peu d'eau citronnée en cours de cuisson. Salez et poivrez au moment de servir. Accompagnez le carré de la purée d'ail et des épinards au beurre.

L'insomnie

Photos : DR

Quelles sont les conséquences de l'insomnie ?
Fatigue, maux de tête, tension musculaire... Le manque de sommeil a de nombreuses répercussions sur la santé. L'humeur pâtit également de l'absence de repos : irritabilité, agressivité, susceptibilité... Les conséquences sur l'attention, notamment au travail, ne sont pas non plus négligeables : perte d'efficacité, manque de rigueur, difficultés de concentration...

Le fait de se réveiller toujours fatigué, malgré de longues nuits de sommeil, est-il un signe d'insomnie ?
A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies sans s'en rendre compte ! Par contre, il peut s'agir d'un problème d'apnées du sommeil. Il s'agit d'arrêts de la respiration pendant plusieurs dizaines de secondes, se reproduisant plusieurs fois par nuit. Ce trouble survient essentiellement vers la quarantaine. Il peut être lié à un excès de poids. Ces apnées du sommeil réveillent parfois le dormeur plusieurs fois dans la nuit et seraient ainsi responsables d'un cas sur dix d'insomnie. Consultez votre médecin.

Trucs et astuces

Eviter les mauvaises odeurs de la litière

Souvent installée dans une pièce centrale de la maison, la caisse du chat dégage très souvent de mauvaises odeurs. Pour les absorber, on saupoudre la litière de bicarbonate de soude.

Enlever une tache de moisissure sur un tissu

La parade pour les traces noires de moisissure qui peuvent essaimer sur une toile de store par exemple.
Restons écolos avec cette recette de nos grands-mères. Une recette à laquelle il manquera votre huile de coude !
- 0.5 litre de vinaigre blanc
- 2 verres de gros sel
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate
Mélangez tous ces produits. Avec une éponge, passez copieusement ce mélange sur les taches de moisissure. Laissez agir 5 à 10 minutes, brossez chaque face de la toile et rincez à l'eau claire.
Théoriquement, les taches se seront désincrustées et la toile aura été désodorisée. Sinon, renouvelez l'opération.
N.B : Ne pas faire ceci en plein soleil car l'évaporation rapide du produit aura une moindre éfficacité.

Beauté

Maquillage express des yeux

◗ Commencez le maquillage des yeux par la pose du mascara. Ce dernier change le regard et c'est à partir de cette mise en beauté que l'on peut travailler la pose des fards.
◗ Passez une première couche de mascara avec la brosse presque sèche afin de ne pas coller les cils entre eux. Procédez à une seconde couche en insistant sur la pointe des cils pour mieux les recourber.

Vos yeux manquent d'éclat ?
◗ Agrandissez-les à l'aide d'un trait de crayon marron ultra-fin placé à l'angle interne de la paupière inférieure et d'un trait de crayon noir au bord supérieur et au coin extérieur de la paupière supérieure.
◗ Posez enfin votre ou vos fards à paupières en suivant ces conseils. Si vos yeux sont très rapprochés, ne les chargez pas de fards au niveau des angles internes, la demi-lune où l'estompe à mi-paupière s'arrêtera au milieu de l'œil. Tirez vos fards vers l'extérieur de la paupière en suivant un mouvement vers le haut. Bien estomper. Pour un maquillage des yeux plus sophistiqué, dessinez la forme d'une banane sur la paupière à l'aide d'un fard de couleur intense et passez un fard plus léger, un beige rosé ou un rose nacré sur la partie haute de la paupière en estompant vers l'extérieur.

Votre enfant est pâle

La pâleur est un signe à surveiller. Si elle n'est pas due à une maladie, elle peut traduire une fatigue anormale. Une déficience en fer, dont les besoins sont importants en période de croissance, peut en être l'origine.
Cela se traduit par des essoufflements, des coups de fatigue, une diminution des performances intellectuelles ou une moindre résistance aux infections. Les aliments les plus riches en fer sont le foie, la viande de bœuf, le cacao, les lentilles. La vitamine C (agrumes, fraises, fruits exotiques, chou) améliore l'absorption du fer par l'organisme. De plus, elle participe à la fabrication de la noradrénaline, qui favorise l'éveil et l'attention. La vitamine C aide par ailleurs au bon fonctionnement du système immunitaire.

Timbales au chocolat et leur coulis

Préparation : 15 min, cuisson : 40 min
Pour les timbales : **3 œufs, 125 g de sucre en poudre, 125 g de chocolat, 4 cl de lait chaud, 250 g de fromage blanc, 2 c. à s. de beurre ramolli, 3 tranches de pain blanc, 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 c. à c. d'essence de vanille.**
Pour la décoration : **60 g de chocolat à cuire, 125 g de confiture de fraises, fruits de saison, copeaux de chocolat**

Pour les timbales : Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites chauffer le lait et fondre le chocolat. Détaillez les tranches de pain en morceaux. Battez les œufs et le sucre au robot. Incorporez le lait chaud, le fromage blanc, le chocolat fondu, le beurre, les morceaux de pain, le cacao et l'essence de vanille. Mélangez bien. Versez dans des ramequins légèrement beurrés et faites cuire au four au bain-marie 35 à 40 min. Laissez refroidir et démoulez.
Pour la décoration : Faites fondre le chocolat. A l'aide d'une poche à douille, faites des zigzags dans le fond des assiettes avec le chocolat fondu. Déposez les timbales au centre des assiettes, garnissez d'un peu de confiture de fraises, de fruits frais et de copeaux de chocolat.