

## Gratin de chou-fleur à la crème d'oignon

- 1 chou-fleur
- 3 oignons
- 100 g de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 50 cl de bouillon de volaille (cube)
- 10 cl de crème fraîche
- Sel, poivre
- Muscade
- Chapelure
- Gruyère râpé



Détailler le chou-fleur en petits bouquets, le nettoyer et le mettre à cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter. Dans une casserole, faire fondre 50 g de beurre et y faire dorer le chou-fleur. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Réserver. Faire fondre le reste du beurre et mettre à dorer les oignons coupés en petits morceaux. Saupoudrer de farine et ajouter le bouillon chaud sans cesser de remuer. Laisser mijoter à feu très doux pendant 10 minutes. Ajouter la crème fraîche et continuer la cuisson quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Assaisonner de sel et poivre. Beurrer un plat à gratin et y mettre le chou-fleur. Verser dessus la crème à l'oignon et saupoudrer de chapelure. Parsemer de gruyère râpé et mettre à gratiner à four chaud (210° - th.7) pendant 15 minutes.

## J'adopte un régime alimentaire riche en magnésium



- Je mange des légumes à feuilles vert foncé, au minimum une fois par jour : épinards, blettes, salade verte, haricots verts...

### Conseils pratiques :

Tous les jours systématiquement, mangez une salade verte (simple et facile). Les autres légumes verts, c'est en plus.  
- Je mange trois fois par semaine des légumes secs : lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots...  
- Je consomme des céréales complètes ou semi-complètes et du

pain au levain.

- Je croque tous les jours un carré de chocolat noir.  
- Je mange 5 à 6 fruits à coque par jour : noix, amandes, noisettes...

- Je cuisine de préférence à la vapeur ou à l'étouffée

### Conseils pratiques :

Evitez la cuisson à l'eau, sauf si vous consommez l'eau de cuisson sous forme de potage par exemple.  
- Je bois de l'eau minérale gazeuse non acidifiante (1/2 litre) en plus de mes autres boissons.

## Taches de vieillesse, explications et astuces

Nous les appelons souvent "taches de vieillesse". Les lentigos sont en effet l'un des signes de l'âge qui apparaissent au fil du temps et souvent avec les agressions du soleil. Les connaître, c'est bien ; savoir comment y réagir, c'est encore mieux.

Les lentigos sont des taches planes (on ne les repère pas au toucher). Leur couleur peut aller du roux clair au brun foncé, et leur surface est de quelques millimètres carrés ; mais ils sont souvent accompagnés par des taches blanches, plus petites.



Ces taches de vieillesse apparaissent plus volontiers sur les surfaces souvent exposées au soleil : visage, mains, décolleté. Malheureusement, ce sont aussi les zones les plus visibles et les taches de vieillesse sont l'un des cauchemars des coquettes quand elles apparaissent. En règle générale, cette apparition se produit après la quarantaine, mais cela



Photos : DF

peut arriver plus tôt.

### Dangereux ou pas ?

En soi, les lentigos ne sont pas une maladie et ils ne sont pas dangereux. C'est une simple désorganisation de la mélanine dans la peau, due aux agressions répétées du soleil. Il est cependant utile de les surveiller, parce qu'une lésion cancéreuse peut se développer à partir d'un lentigo. Cependant, pour l'immense majorité des personnes touchées par les lentigos, les inconvénients sont uniquement de nature esthétique. Cette gêne peut cependant être importante. Cela vaut donc la peine de se pencher sur la meilleure manière de les combattre.

### Soleil : protection obligatoire

La protection contre le soleil est votre première défense contre les taches de vieillesse, comme contre le vieillissement de la peau en général, d'ailleurs. Attention, il ne

s'agit pas de diaboliser le soleil : profiter de ses rayons est indispensable au fonctionnement de notre corps. C'est la quantité de soleil qui peut devenir mauvaise pour votre peau. Alors, une bonne balade en bord de mer les jours où il fait beau, c'est oui ; six heures de bronzette intense, c'est plutôt non, même avec une protection contre le soleil.

### Des moyens cosmétiques

Si les taches sont déjà apparues, vous pouvez tout de même lutter. Il existe des produits, souvent à base d'acides de fruits, qui luttent contre les lentigos. Si ce n'est pas suffisant, il existe aussi des solutions de l'ordre de la médecine esthétique, comme des peelings ou dermabrasions. Celles-ci ne garantissent cependant



pas que les lentigos ne reviendront jamais. La cosmétique peut aussi apporter une réponse aux lentigos ; elle offre des fonds de teint spécialisés dans le camouflage qui conviennent même aux peaux matures.

## Trucs et astuces

### Bien réussir des frites



Quand on veut bien réussir des frites, il faut les couper à un centimètre d'épaisseur et les faire cuire dans un bain d'huile pas trop chaud

Les sortir, les égoutter et les laisser refroidir un peu, puis les remettre dans un bain d'huile plus chaud. Les égoutter sur du papier absorbant et les assaisonner.

### Redonner son adhérence à une ventouse



Pour redonner son adhérence à une vieille ventouse un peu trop sèche ou déformée, il vous suffit de faire bouillir 3 volumes d'eau pour un volume de vinaigre. Une fois arrivée à ébullition, plongez-y vos ventouses défectueuses qui retrouveront toute leur souplesse. Utiliser la ventouse dans les 3 minutes suivantes pour une meilleure adhérence.

### Avoir plus de fleurs de géranium

Quand on a planté des



géraniums, on peut avoir plus de fleurs avec un truc très simple : mettre un bouchon d'eau de Javel dans un litre et demi d'eau et les arroser avec pendant la période de floraison.

## Tarte glacée aux fraises

### Fond de tarte

100 g de farine

- Sel

- 50 g de beurre

- Eau glacée

### Garniture

- 250 g de petites fraises équeutées

- 100 g de sucre

- 1 c. à s. de fécule de maïs

- 1 c. à s. de confiture de fraises

- 1,5 dl d'eau

- 1 c. à s. de jus de citron

- 1 c. à s. de gelée de fraises



Pour préparer le fond de tarte, mélanger la farine avec le sel et ajouter le beurre, travailler bien au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer l'eau froide et mélanger pour obtenir une pâte ferme.

Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné.

Tapisser un plat à tarte de papier sulfurisé, remplissez-le avec la pâte,

enfourner et faire cuire 20 min environ jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir.

Mélanger dans une casserole le sucre avec la fécule de maïs, la confiture de fraises, l'eau et le jus de citron, porter à ébullition et faire cuire 2 min environ en remuant. Laisser refroidir.

Napper le fond de la croûte avec la moitié de cette préparation, disposer les fraises dessus, mettre le reste de la préparation, réserver au réfrigérateur. Servir fraîche.