

Flan aux crevettes



4 œufs, 250 g de petites crevettes cuites décortiquées, 200 g d'épinards frais, 1 c. à s. de crème fraîche, 1 c. à s. de cerfeuil, 1 c. à s. d'aneth, 1 c. à s. de persil ciselé, sel, poivre

Préchauffez votre four thermostat 5. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et ajoutez la crème et les crevettes ; salez et poivrez. Lavez les épinards et coupez-les en fines lanières. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les épinards 3 mn à feu moyen. Ajoutez les herbes et cuire encore 3 mn. Ajoutez le mélange œufs-crevettes et faites cuire encore 2 mn. Beurrez 4 petits ramequins et versez le contenu de la poêle. Faites cuire 40 mn au bain-marie au four. Laissez tiédir et démoulez. Servez tiède ou froid.

Les maux d'estomac

Brûlures, ballonnements, sensation de lourdeur... Ces petits désagréments, très souvent liés au stress, peuvent être soulagés par la pratique régulière d'exercices physiques.

Position de départ : asseyez-vous sur les talons, le buste droit.

Travail : inspirez en levant les mains, paumes jointes, au-dessus de la tête. En expirant, penchez-vous en avant jusqu'à toucher le sol avec le front et les doigts. Respirez profondément et régulièrement, maintenez la position pendant 30 secondes. Puis, ramenez les bras de long du corps pour une relaxation totale. Inspirez de nouveau et revenez à la position de départ en remontant doucement et en déroulant la tête en dernier.

Durée : répétez 3 fois.

Conseil : cet exercice est particulièrement recommandé en cas de douleurs digestives.



Trucs et astuces

Cacher vos cheveux gris



Une recette de rinçage pour cacher vos cheveux gris sans passer par les teintures. Mettez dans une casserole cinq tasses d'eau avec une tasse de feuilles de sauge et portez à ébullition. Laissez frémir 15 minutes, puis laissez refroidir et reposez plusieurs heures. Utilisez cette décoction en rinçage, en prenant des précautions car elle tache.

Eclaircir naturellement ses cheveux



Pour se faire des mèches éclaircies, mettre un peu de jus de citron sur les cheveux et aller au soleil. De jolis reflets plus clairs apparaîtront.

Blanchir les dents



Un truc très efficace : prendre une ou deux grosses fraises (il faut en choisir deux bien mûres). Les écraser dans un bol. Y ajouter un peu de bicarbonate de soude et mélanger afin d'obtenir une pâte consistante. Il suffit ensuite d'appliquer cette pâte sur vos dents et de laisser agir quelques minutes. Résultat garanti.

Une grossesse tonique : sport et bons réflexes



plutôt qu'une séance d'une heure.

Pas n'importe quand

- Ne faites pas de sport par fortes chaleurs.
- Ne vous forcez surtout pas si vous vous sentez fatiguée (non, cela n'ira pas mieux si vous vous secouez !)
- Reposez-vous après une séance de sport.
- Au besoin, allongez-vous une dizaine de minutes.
- Ne repartez pas aussitôt vers une autre activité.

Buvez beaucoup : De l'eau, mais aussi des jus de fruits ou de légumes pressés, du thé léger.

Mangez une petite collation : Un fruit frais, des fruits secs, un carré de chocolat noir, peu importe. Restaurez-vous et préférez les aliments riches en nutriments et en fibres (quand on est enceinte, on a l'intestin paresseux...).

Les sports conseillés pendant la grossesse

Il existe une quantité de sports tout à fait bénéfiques durant la grossesse.

Les plus conseillés sont : La marche, la natation, la gym douce et aussi la gym aquatique qui allie les vertus d'une pratique douce et le bien-être de l'eau.

Masque au café

Pour rehausser un teint doré et lui donner de l'éclat :

Il se fait au moins une fois par semaine avec le marc de café, mélangé à de l'huile d'olive et du jus de citron. Massez tout le corps. Laissez poser un quart d'heure puis rincer.

Le talc peut-il remplacer un déodorant ?

Non, car le talc n'agit pas sur la formation des odeurs ni sur la régulation de la transpiration. En revanche, il peut tout à fait éviter la sensation que l'on peut avoir d'humidité sous les bras. Cependant, dans le cas d'une peau irritée après une épilation, il est préférable d'appliquer du talc (qui permet d'adoucir la peau) que rien du tout.



Tarte moelleuse aux pommes et aux amandes

60 g de beurre, 35 g de sucre glace, 15 g de poudre d'amandes, 100 g de farine, 1 œuf, 2 pommes, 75 g de crème fraîche, 15 g d'amandes effilées.



Préparation de la pâte :

Dans un saladier, travaillez le beurre en pommade, incorporez ensuite la sucre glace et la poudre d'amandes, et un quart de la farine, mélangez. Ajoutez l'œuf et la farine restante. Mélangez sans trop travailler la pâte. Couvrez le saladier et gardez au frais 6 heures.

Préparation du gâteau :

Préchauffez le four à 180°C, thermostat 6. Epluchez les pommes, coupez-les en petits dés. Dans une poêle, faites cuire la moitié des petits dés et la crème jusqu'à ce qu'ils deviennent une compote. Réservez. Sur un plan fariné, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'environ 1 cm. Tapissez-en un moule à tarte beurré à fond amovible et enfournez environ 15 minutes. Sortez le moule du four, étalez sur le fond, la compote de pommes, posez dessus les dés de pommes crus et les amandes effilées. Remettez au four et faites cuire 10 minutes. Cette cuisson termine celle de la pâte, cuit les petits dés de pommes et dore les amandes.