

Gratin de pommes de terre au roquefort

1,5 kg de pommes de terre à chair ferme, 200 g de roquefort, 75 g de beurre, 1 litre de lait concentré non sucré, 6 jaunes d'œufs, 4 cuillères à soupe de crème épaisse, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 2 brins de thym, sel, poivre



Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Pelez les pommes de terre, lavez-les, essuyez-les et coupez-les en rondelles très fines. Pelez et hachez l'ail, puis l'oignon. Mettez les jaunes d'œufs, avec le lait concentré, dans une grande jatte. Ajoutez la crème épaisse, le Roquefort émietté, l'ail et l'oignon, le thym effeuillé et les pommes de terre. Salez, poivrez et mélangez bien. Beurrez un plat à gratin ou des petits ramequins avec une partie du beurre, versez la préparation aux pommes de terre dedans, parsemez des noisettes du beurre restant, couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire pendant environ 1h30. Au bout d'une heure, retirez la feuille d'aluminium pour que le dessus puisse gratiner, servez très chaud.

Gommez, c'est bon pour le corps



photos : DR

Quel est le rôle du gommage ?

Le gommage permet de faire face à la pollution, les poussières, les cellules mortes, les excès de sébum... Les impuretés auxquelles notre peau est confrontée au quotidien doivent être nettoyées. En effet, le gommage permet d'éliminer les vieilles cellules afin de nettoyer la peau et lui donner un aspect satiné. Il stimule aussi la circulation sanguine

à la surface de la peau et facilite la pénétration et augmente l'efficacité des produits de soin du visage et du corps.

Quel gommage pour quel type de peau ?

Ceci dépend de votre peau :

Peaux normales : Tous les soins gommants conviennent du moment qu'ils ne vous arrachent pas la peau !

Peaux sensibles : Il est recommandé d'être prudent avec ce genre de peau. Choisissez des gommages doux qui n'abîment pas votre peau, par exemple les gels douche exfoliants peuvent être utilisés plus souvent. Utilisez des produits hypoallergéniques, les produits à base d'argile sont bien tolérés.

Peaux grasses : Ce genre de peau a particulièrement besoin d'être gommée, supporte bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles leur assurent un nettoyage en profondeur.

Quelle est la technique ?

Sur le visage, il faut procéder du bout des doigts, par petits mouvements circulaires en évitant le contour des yeux. Il est préférable d'insister sur les parties médianes : nez, front et menton. Pour le corps, on peut frotter plus vigoureusement, avec la main plutôt qu'avec un gant en éponge qui «absorberait» les petits grains gommants dans ses fibres.

Tisane détente

Les feuilles de l'olivier sont fébrifuges, hypotensives, diurétiques. L'huile d'olive augmente les sécrétions biliaires.

Recette : 60 g de feuilles d'olives, 30 g de fleurs de bourrache (harcha), de feuilles d'ortie (horeïque) et de sauge (souak ennebi). Une cuillerée à soupe du mélange par tasse. Faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.

Forme Privilégiez les «coupe-faim naturels»



Avoir faim en se mettant à table est une bonne chose, car on y mange avec plaisir. En revanche, avoir faim entre les repas peut devenir problématique si l'on cède à la tentation du grignotage. Pour favoriser la satiété tout en améliorant votre équilibre nutritionnel, lors des principaux repas, vous privilégiez :
- Les aliments riches en eau et en fibres, comme les fruits et les légumes, qui ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim.

L'idéal : 5 portions au minimum par jour, réparties au cours des 4 repas ;
- les produits céréaliers, riches en sucres lents et à index glycémique bas, qui rassasient sans faire varier brusquement le taux d'insuline (et donc de glucose) dans le sang. Ils permettront ainsi de prévenir l'effet "coup de pompe" ;
- les produits laitiers tels que le yaourt et le fromage blanc à 0 %, rassasians ; riches en protéines mais pauvres en lipides.

Bon à savoir

Que se passe-t-il si vous ne dormez pas assez ?

Des études ont montré que parmi les effets à court terme d'un temps de sommeil inadéquat figurent : l'augmentation de la pression sanguine et du taux de sucre dans le sang, et la perte de mémoire. Avec le temps, ces effets peuvent aboutir à un vieillissement prématuré. Le manque de sommeil se reflète aussi dans l'aspect de la peau du visage : le grain de peau est moins net, les traits sont tirés. Sauter régulièrement des heures de sommeil peut augmenter les risques de refroidissement et réduit l'immunité. Une privation chronique de sommeil (plus de 6 mois) peut rendre sujet à la dépression, l'angoisse et inciter à une prise non justifiée de médicaments. Et voici un point surprenant : le manque de sommeil peut

faire prendre du poids ! La fatigue peut en effet vous obliger à manger des sucreries pour combattre les coups de pompe... En outre, le manque de sommeil peut rendre la perte de poids plus difficile : le taux de cortisol, une hormone du stress, augmente en cas de manque de sommeil, rendant votre régime plus difficile. De plus, le manque de sommeil augmente l'activité des enzymes régulant le stockage des graisses. La conclusion : ne négligez pas votre sommeil, soyez à l'écoute des sensations corporelles qui vous indiquent un état de fatigue avancé. Et adoptez un rythme de sommeil régulier : essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Les effets ne seront que bénéfiques !



Cookies à la noix de coco

150 g de noix de coco râpée, 150 g de farine, 120 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1 cuillère à café de vanille, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel

Préchauffer le four, thermostat 6 (180°C) . Recouvrir la plaque du four avec du papier sulfurisé. Mélanger dans un récipient, la farine, le sel et la levure chimique. Dans un saladier, travailler le beurre ramolli avec le sucre jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Ajouter ensuite l'œuf, la vanille. Incorporer le mélange farine-sel-levure et y ajouter la noix de coco. Faire environ 20 petits tas sur la plaque de cuisson et aplatir afin d'obtenir des gâteaux d'environ 1 cm d'épaisseur. Mettre à mi-hauteur dans le four et laisser cuire 10-15 mn (surveiller que les cookies blondissent sans noircir).

