

## Gratin d'aubergines et courgettes



Riz : un petit verre, courgettes : 2, aubergine : 1, oignon : 1, anchois : 2 filets, huile : 1 cuillère à soupe, ail : 1 gousse, persil : 3 tiges, œuf : 1, beurre, fromage râpé

Mettez le riz à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Épluchez les courgettes et l'aubergine et coupez-les en gros dés. Cuisez-les dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez-les. Puis hachez-les avec un gros couteau. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Hachez le persil. Coupez les filets d'anchois en petits morceaux. Faites blondir l'oignon dans l'huile chaude, ajoutez l'anchois. Mélangez, ajoutez ensuite les hachis de courgettes et d'aubergines, d'ail et de persil ainsi que le riz égoutté. Laissez mijoter 5 minutes à feu moyen, salez, poivrez. Retirez du feu, laissez refroidir. Préchauffez le four à 220 °C (th 7). Battez l'œuf dans un bol et ajoutez-le à la préparation refroidie. Beurrez un plat à gratin, versez l'appareil, égalisez bien avec une fourchette. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 20 minutes.

## Soins naturels

Vous souffrez de colite ou de diarrhée ? Faites une décoction de pommes qui, en complément du traitement médical, apaisera l'inflammation des intestins. Lavez 500 g de pommes, coupez-les en gros dés, plongez-les dans 1 casserole émaillée contenant 1 l d'eau et 1 cuil. à café de racines de réglisse. Laissez bouillir 15 min, infuser 20 min, filtrer. Buvez tiède trois à quatre tasses dans la journée durant 3 ou 4 jours.



## Préservez votre bien-être et optez pour des pauses régulières



**Le monde court très vite et parfois-même à un rythme frénétique. Entre le travail, la famille et les transports en commun, il est de plus en plus difficile de préserver son bien-être. Pour pouvoir quand même le faire, il est important de privilégier des pauses régulières.**

Pensez à bien organiser votre vie, en organisant votre existence. Songez à profiter de vos week-ends après une rude semaine

de labeur. Changez-vous les idées de temps à autre. Chaque jour, consacrez jusqu'à 10 minutes à vous relaxer. Passez ces minutes à ne rien faire. Ce petit laps de temps, vous pouvez le choisir à n'importe quel moment de la journée. En matinée, durant la journée ou le soir, tous les moments sont bons pour vous relaxer et prendre soin de vous-même. Avec ce système de vidage d'esprit, il se pourrait que

vous ressentiez un peu d'ennui durant les premiers jours, mais ne perdez pas espoir. En résumé, il faut prendre le temps pour son esprit. Cela ne serait que bénéfique pour vous et vous aidera certainement à aller de l'avant dans votre vie professionnelle et personnelle. Ils ajoutent que ce système de relaxation est bénéfique et essentiel surtout en ces temps où les dépressions nerveuses dues au surmenage sont de plus en plus fréquentes, surtout chez les personnes qui ne disposent pas de moyens de relaxation pour les faire sortir de la spirale infernale de la frénésie sociale que connaît le XXI<sup>e</sup> siècle.

# Comment accélérer la pousse de vos cheveux

**Il existe plusieurs astuces pour augmenter la force de vos cheveux et en stimuler la repousse, en voici quelques-unes qui peuvent vous aider à réaliser cet objectif.**

1. Prenez soin de la santé de vos cheveux et débarrassez-vous des pointes abîmées en coupant au moins un demi-pouce de ces dernières. Vos cheveux pourront ainsi grandir plus vite.
2. Evitez d'utiliser des outils qui font exposer vos cheveux à une température élevée, ils vont se casser et continuer à se diviser sur toute la longueur. Essayez de les sécher à air froid si possible.
3. Nourrissez vos cheveux et hydratez-les avec un masque à l'huile d'olive ou huile d'argan avant chaque lavage en massant les longueurs sans les froter. Laissez-le agir pour un moment suffisant.
4. Brossez vos cheveux avec un peigne lisse et affiner les racines et les branches régulièrement. Un brossage trop agressif



Photos : DR

influence beaucoup la pousse des cheveux.

5. Evitez de toucher vos cheveux avec vos doigts, cela conduit à les assécher et les rendre plus vulnérables.
6. Utilisez des couvertes de la tête en soie ou de satin avant d'aller vous coucher. Optez aussi pour des taies d'oreillers en satin pour protéger vos cheveux contre la déshydratation.

7. Evitez les brushings, lissages, colorations et autres tueurs de cheveux, au moins le temps que la situation s'améliore. Enfin, il faut adopter une alimentation équilibrée, riche en vitamines, protéines et soufre qui contribuent à stimuler la pousse des cheveux avec excellence en prenant compte que le cheveu ne pousse pas par la pointe, mais par la racine.

## Crêpes soufflées

4 crêpes, 5 œufs, 50 g de sucre, 25 g de farine, 100 g de jus d'orange, sel

Battre les œufs. Mélanger les jaunes avec le sucre et la farine. Ajouter le jus d'orange. Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Ajouter un peu de sucre afin de serrer les blancs. Verser le mélange



précédent dans les blancs d'œufs en neige et les mélanger délicatement afin d'obtenir un appareil à soufflé homogène. Disposer une crêpe sur un plat oval, ou une assiette légèrement graissée et répartir une partie de l'appareil à soufflé sur une moitié de la crêpe. Rabattre la crêpe afin de former un croissant de lune. Saupoudrer de sucre glace et enfourner à four chaud (180°C/356°F) pendant une quinzaine de minutes. La crêpe va s'ouvrir, gonfler et colorer. Au terme de la cuisson, sortir du four, saupoudrer à nouveau de sucre glace et servir immédiatement. Ce dessert ne peut pas attendre une fois cuit.

## Trucs et astuces

**Pour cuire des crêpes...**



Il faut une poêle épaisse. Elle doit être assez chaude. Mais il ne faut pas que la graisse fume.

**Comment empêcher le couteau de coller lorsque je coupe une tarte aux fruits ?**



Passez le couteau dans la farine avant de couper la tarte.

**Pour réussir une mayonnaise**



Pour réussir une mayonnaise, veillez à ce que les œufs et l'huile soient à la même température.

**Comment conserver au chaud le riz cuit ?**



Incorporez-y un morceau de beurre et gardez le plat dans le four tiède recouvert de papier d'aluminium pour qu'il ne sèche pas en surface.

**Brownies trop secs**



Utilisez un plat en verre, qui conserve mieux la condensation pendant la cuisson... Le brownie sera ainsi moins sec.