Hachis parmentier carottes-fromage

8 carottes, 400 g de pommes de terre, 50 cl de bouillon de légumes, 200 g de viande de bœuf hachée, 100 g de fromage rouge (le fromage de chèvre serait meilleur), sel, poivre

Epluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les en dés de taille moyenne. Faites chauffer le bouillon de légumes et plongez-y les dés de légumes. Faites cuire 25 min puis égouttez. Coupez le fromage en cubes. Gardez quelques morceaux pour la décoration. Passez les légumes et le fromage au moulin à légumes pour obtenir une purée onctueuse. Salez et poivrez. Emiettez le bœuf haché et répartissez-le au fond de 4 ramequins. Recouvrez de purée. Parsemez de dés de fromage. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

L'huile d'olive est la moins calorique des huiles ?

Faux. Toutes les huiles apportent le même nombre de calories pour la simple raison qu'elles sont constituées à 100% de lipides. Or, 1 gramme de lipides apporte, quel que soit l'aliment, 9 calories.
L'huile d'olive n'est donc pas moins calorique que les autres, mais sa composition est meilleure pour la santé. Elle contient en effet des «bonnes graisses», à savoir des acides gras mono-insaturés, ainsi que l'un des deux acides gras essentiels, l'acide linoléique (de la famille des omégas). L'huile d'olive contribue à diminuer le cholestérol total et le mauvais cholestérol : le régime méditerranéen, dont l'huile d'olive est le pivot central, prévient ainsi la récidive des infarctus. En outre, les polyphénols qu'elle contient auraient une action anti-inflammatoire.

BEAUTÉ

6 astuces contre la mauvaise haleine

Photos : DR

Vous et votre brosse à dents

Se brosser les dents au minimum 2 fois par jour pendant 3 minutes, c'est le b.a.-ba pour éliminer les bactéries qui traînent (et causent les mauvaises odeurs). Pensez aussi à brosser votre langue (l'odeur vient souvent de là) et l'intérieur des joues, et changez votre brosse tous les 2 ou 3 mois pour éviter l'effet «paillasson».

Vous et votre (mauvaise) digestion

Si l'étape brossage des dents intensif ne suffit pas, c'est que le problème vient peut-être d'ailleurs. Par exemple de certains aliments que vous digérez mal et qui «remontent» : ail et oignons, sauces grasses... Autant d'ennemis qu'il faut consommer avec modération, voire pas du tout.

Vous et vos remèdes maison

Il y a toujours une solution. En l'occurrence : quelques clous de girofle, des feuilles de persil ou des graines de fenouil à mâcher. C'est écolo, bio, pas cher... Et ça marche provisoirement, par exemple si on a oublié la brosse à dents. Par contre, attention au piège, vérifiez après que vous n'avez pas de résidus coincés entre les dents ! Pas mal non plus : une infusion à la menthe, mélisse ou réglisse à la place du café en fin de repas.

Vous et le chewing-gum (sans sucre)

Ok, c'est un «cache-misère» qui ne soigne pas la cause, mais c'est mieux que rien, notamment au boulot ou avant un rendez-vous.
Principal intérêt : ça nettoie les dents et ça fait saliver, un bon point pour éliminer les bactéries. Indispensable par exemple pour les fumeurs, surtout s'ils sont à la menthe pour l'effet fraîcheur. Evidemment, les choisir sans sucre vu que ce dernier a tendance à favoriser le développement des bactéries dans la bouche. Et pour éviter la bouche sèche qui donne mauvaise haleine, pensez aussi à boire beaucoup d'eau !

Vous et vos huiles essentielles

Pour une haleine fraîche pendant quelques heures, misez sur un bain de bouche maison avec 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (ou citron, basilic ou thym) versée dans un verre d'eau. Promenez le liquide dans la bouche dans tous les sens en gonflant les joues avant de recracher. Pas très classe, mais efficace !

Vous et votre dentiste

Les mauvaises odeurs ça n'a rien forcément à voir avec ce que vous avez mangé, ça peut aussi être lié à un problème dentaire ou buccal, types caries, abcès, aphtes... Et ça ne s'arrange pas quand ils sont mal soignés.
Résultats : Visite obligatoire chez le dentiste au moins une fois par an. Au passage, il vérifie l'état de nos gencives et nous fait un détartrage.

Financiers à la pistache

30 g d'amandes en poudre, 50 g de pistaches non salées réduites en poudre au mixeur, 70 g de sucre glace, 50 g de farine, 150 g de beurre, 4

blancs d'œufs, 1 cuillère à café d'arôme pistache, quelques gouttes de colorant alimentaire vert (facultatif)

Dans une terrine, mélanger intimement la farine et le sucre glace tamisés, la poudre d'amandes et la poudre de pistaches.
Ajouter les blancs d'œufs et bien mélanger. Pendant ce temps, dans une petite casserole à fond épais, faire fondre le beurre et le laisser cuire jusqu'à ce qu'il prenne une légère teinte noisette.
Le retirer aussitôt du feu et le filtrer à travers un chinois.
Ajouter le beurre noisette dans la terrine, mélanger jusqu'à ce que la pâte soit parfaitement homogène.
Ajouter l'arôme pistache et le colorant, mélanger encore.
Garnir de pâte des moules à financiers (si vous n'en avez pas, des moules à muffins, c'est très bien aussi) aux 3/4 de leur hauteur et enfourner dans un four préchauffé à 210°C (th 7), pendant environ 15 min (surveiller !).
Démouler à chaud et servir tiède ou froid.

SOUTIEN-GORGE

Choisir le bon modèle

Pas moins de huit femmes sur dix ne connaîtraient pas exactement leur taille de soutien-gorge. Il est vrai que celle-ci peut changer en fonction des variations de poids et des bouleversements hormonaux. C'est d'ailleurs ce qui explique qu'il faut toujours essayer un soutien avant de l'acheter.
Il faut savoir : le soutien-gorge doit être confortable et ne pas scier la peau dans le dos ou les épaules (faites un test : vous devez pouvoir passer un doigt sous la bretelle). En outre, s'il ne peut pas compresser les seins, il ne peut être trop lâche non plus.
Privilégiez le confort avec des soutiens-gorges en matière agréable qui restent invisibles sous tous les vêtements, même moulants. Si votre poitrine est plutôt menue, vous

pourrez choisir un modèle à armatures qui la remontera légèrement ou encore un rembourré qui va l'avantager. A l'inverse, si vous trouvez vos seins trop généreux, il existe des soutiens-gorges capables de les amenuiser : ils ont pour nom «minimizer» et la forme de leur bonnet, l'emplacement de leurs bretelles et leur texture permet de réduire (en apparence bien sûr) le volume des seins de deux à quatre tailles.
Dernier cas spécial : La grossesse. Si vous êtes enceinte, votre poitrine va progressivement gonfler et devenir plus sensible. Ne cédez pas à la tentation d'essayer de faire rentrer les seins dans vos soutiens habituels, mais investissez dans une taille plus élevée. Visez avant tout le confort, quitte à laisser provisoirement de côté votre image sexy : la poitrine est délicate durant cette période et elle exige un maintien correct, tout en douceur.