

Gratin de chou-fleur sur lit de viande hachée

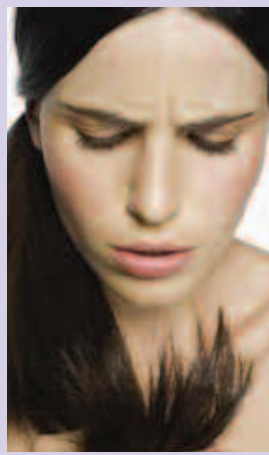


300 g de viande hachée, 1 carotte, 1 courgette, 1 oignon, 1 tomate, persil, herbes de Provence, 3 gousses d'ail, 1 kilo de chou-fleur, 150 g de fromage râpé, 50 cl de crème liquide, 1 à 2 c. à s. de farine, sel, poivre

Faire cuire le chou-fleur. Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle l'oignon émincé. Ajouter la viande hachée, la carotte hachée ou découpée en lanières, la courgette détaillée (lanières ou hachée). Découper la tomate en cubes et la mettre avec le reste. Ecraser l'ail, laisser un peu revenir le tout avec du sel, du poivre, des herbes de Provence, du persil. Garnir un plat à gratin de cette préparation. Ajouter un peu de fromage râpé. Déposer sur la viande le chou-fleur égoutté. Réaliser une sauce avec la crème et un peu de farine en faisant chauffer jusqu'à obtention d'une consistance de béchamel. Assaisonner. Verser la sauce sur les légumes. Ajouter le reste du fromage râpé. Enfourner pour 30 minutes environ.

Masque pour cheveux fourchus

3 cuillères à soupe de miel, 12,5 cl d'huile d'olive vierge extra, 2 gouttes d'essence de romarin et 2 cuillères à café de vinaigre rouge. Emulsionnez bien le tout avec un fouet, puis appliquez et mettez une serviette-éponge chaude sur la tête. Ensuite, utilisez un shampoing et un après-shampoing. Ce mélange peut être conservé jusqu'à deux mois.



BEAUTÉ

Comment faire pour acheter les produits qui nous vont bien

Combien de fois vous êtes-vous trompée lors d'un achat de parfum, de fond de teint, de rouge à lèvres ? Quels sont les secrets pour ne plus se tromper ? Voici quelques conseils pour ne plus faire de mauvais achats...

LE ROUGE À LÈVRES



Le premier conseil c'est de tester. Un rouge à lèvres peut être joli sur le présentoir mais jurer avec votre carnation, mais un rouge à lèvres ne se teste pas sur les lèvres... car attention à la prolifération des microbes et des bactéries des autres. Le mieux c'est de le tester sur le dos de la main et de la rapprocher du visage pour voir l'effet que cela donne.



Photos : DR

LE FOND DE TEINT

Le truc, c'est de ne pas le tester sur le poignet car celui-ci ne prend que rarement le soleil — contrairement à notre visage. L'idéal c'est le dos de la main ou mieux encore le lobe de l'oreille. Le fond de teint ne doit pas se voir. Il doit être ton sur ton sinon bonjour l'effet masque, ou pire, si vous transpirez un peu, ça devient une catastrophe.

LE PARFUM

Un conseil : ne testez pas plus de 5 parfums ; après, votre nez ne distingue plus les odeurs. L'idéal, c'est de le tester sur votre peau et laisser au parfum le temps de se révéler. Votre peau peut faire virer le parfum que vous trouvez à tomber sur votre meilleure copine. Donc, il faut tester sur la peau, idéalement sur le poignet.

QUESTION

Le sport fait-il maigrir ?



Faire du sport ne permet pas vraiment de maigrir. On peut même inversement, en cas d'activité sportive intense, constater une prise de poids, car le sport augmente la masse musculaire, plus lourde

que la masse grasse. En revanche, le sport accroît les dépenses énergétiques globales (puisque l'on se bouge !), ce qui est essentiel pour perdre du poids, ou le stabiliser après un amaigrissement.

Il favorise aussi la fonte de la masse grasse, utilisée comme carburant de l'effort. Il diminue la résistance à l'insuline, ce qui abaisse le taux de sucre dans le sang, la glycémie et donc le risque de diabète. Enfin, le sport améliore la santé cardiovasculaire, avec notamment une augmentation du bon cholestérol et une diminution de la tension artérielle. Le sport ne fait donc pas particulièrement grossir ou maigrir, mais pour perdre du poids, il faut dépenser les calories ingérées, et donc se bouger !

Des mains douces naturellement

Vos mains sont sèches, alors une fois par semaine chouchoutez-les en leur faisant un petit gommage hyper doux. Mélangez une cuillère d'huile d'olive et de sucre en poudre. Frottez-les doucement avec ce mélange. Laissez reposer 2 min et lavez-vous les mains avec un savon doux. Elles en ressortent toutes douces !



Tarte au flan à la noix de coco

1 pâte sablée
PÂTE À FLAN : 1l de lait, 100 g de sucre, 75 g de maïzena, 80 g de noix de coco + 20 g pour saupoudrer le flan, 4 œufs

Faire chauffer le lait. Battre les œufs et le sucre. Ajouter ensuite la maïzena et bien mélanger pour éviter les grumeaux. Ajouter ensuite la noix de coco, mélanger. Verser dessus le lait bouillant en mélangeant bien. Remettre la préparation dans la casserole et faire épaissir la préparation sur feu doux sans cesser de remuer. Quand la préparation a bien épaissi, retirer du feu et laisser tiédir. Foncer un moule à manquer avec la pâte sablée.



Verser la préparation sur la pâte. Saupoudrer le flan de noix de coco râpé. Enfourner pendant 45 min à 180°C (à mi-cuisson couvrir le flan avec une feuille de papier sulfurisé pour éviter qu'il ne colore trop). Laisser refroidir entièrement avant de démouler et de déguster.

La viande apporte-t-elle en plus du fer des vitamines ?

Oui. Elle renferme des vitamines du groupe B et particulièrement de la vitamine B12. Cette dernière est surtout présente dans les viandes, poissons et crustacés. La vitamine B12 est essentielle à la croissance et au renouvellement de toutes les cellules du corps. Elle intervient à de très nombreux niveaux : systèmes enzymatiques, système nerveux, acides nucléiques constituant le noyau des cellules, globules rouges, etc.

