Petits flans pomme-chocolat

1 pomme (moyenne), 1 œuf, 18 cl de lait, 20 g de farine, 20 g de sucre, 1/2 c. à s. de cacao

Préchauffer votre four à 180°C. Peler et épépiner la pomme. La détailler en fines lamelles et les disposer dans des petits ramequins (beurrés ou non). Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le cacao. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à l'incorporation complète des ingrédients secs. Ajouter le lait et fouetter vigoureusement. Verser dans les petits moules, et enfourner pour 25 mn à 180°C.

Mayonnaise hypocalorique

500 ml d'eau, 2 c. à s. de vinaigre, 3 c. à s. de fécule de pomme de terre, 1 jaune d'œuf, 1 c. à s. de moutarde, 2 c. à s. de crème fraîche.

Faire bouillir l'eau et le vinaigre. Diluer la fécule de pomme de terre avec un peu de liquide et l'ajouter au mélange. Laisser refroidir cette pâte. Ajouter le jaune d'œuf, la moutarde et la crème fraîche. Vérifier l'assaisonnement. Conservation : au frais dans un bocal bien fermé pendant huit jours.

Geste beauté
Le gommage

Photos : DR

Le gommage doit être fait régulièrement, au moins une fois par semaine : le gommage est un geste simple, irremplaçable. Eliminant les cellules mortes de la surface de l'épiderme, il laisse la peau douce, unie, progressivement plus ferme et plus réceptive aux soins appliqués ensuite. Dans l'idéal, vous ferez suivre votre gommage d'un masque pour en amplifier les effets. Un geste à adopter dès l'adolescence et à conserver toute sa vie.

Faites votre gommage avec des gestes très doux, sans frotter votre peau, ce qui risquerait de distendre les tissus. Faites profiter également votre cou, votre décolleté et vos mains de vos gommages.
Autre secret : une fois par semaine, offrez également à votre peau les bienfaits d'un masque. Peau déshydratée, éclatante, pure ou apaisée, tous ont un effet immédiatement visible et complètent idéalement vos soins quotidiens.

Recette gommage maison :
Gommage à l'huile d'amande douce Mélangez du gros sel à de l'huile d'amande douce, nourrissante et adoucissante puis massez et exfoliez délicatement votre corps avant la douche.

Gommage à l'huile d'olive et au sucre
On mélange simplement dans la paume de la main du sucre en poudre et de l'huile d' olive, jusqu'à ce que le sucre soit bien imbibé d'huile.

Hygiène nasale des bébés

Comment procéder ?

Ce lavage doit être efficace, sans inonder les voies aériennes sous-jacentes ni angoisser l'enfant.
Utilisez une solution nasale pour nourrisson en spray ou en uni-dose (sérum physiologique, eau saline).
Placez le nourrisson en position assise, tête légèrement inclinée sur le côté ou en position allongée sur le dos, la tête bien tournée sur le côté.
Pulvérisez la solution dans la narine du haut. Inversez ensuite la position pour l'autre narine.
Ce positionnement est très important, car la solution ne doit pas passer dans la gorge. Massez ensuite délicatement le nez de bébé de haut en bas pour évacuer les sécrétions.

Beauté : pour le maquillage des yeux marrons, les couleurs à éviter

Si vous avez des yeux foncés, évitez d'appliquer des ombres à paupières très claires afin d'éviter de donner un résultat un peu trop pâle et terne.
Ces couleurs auront tendance à éclaircir votre regard et à lui donner un côté un peu triste et dur à la fois.
Les couleurs vives en général ou bien trop claires ne vont pas aux yeux marrons. Attention donc aux teintes que vous choisissez ! Si le

vert peut être joli sur des yeux marrons, il ne doit pas être non plus trop pâle. Les teintes trop claires auront l'effet de jaunir le blanc de vos yeux, ce qui n'est pas l'idéal pour mettre son regard en valeur...
Le bleu est souvent banni du maquillage des yeux marrons car le contraste avec la couleur de vos yeux serait trop important.
A utiliser comme pour le vert, c'est-à-dire seulement avec une teinte foncée.

Mélasma ou lèvre ourlée d'une ombre marron ?

Chez la femme enceinte, on parle de masque de grossesse. Mais en dehors d'une grossesse, on utilise le terme de mélasma. Il s'agit de taches pigmentées qui apparaissent de façon symétrique sur le visage, le front, les joues, le menton, mais aussi sur la lèvre supérieure. Localisées sur la lèvre supérieure, ces taches forment, chez de nombreuses femmes, une sorte d'ombre marron juste au-dessus de la lèvre. Ce phénomène n'a rien à voir avec la grossesse, mais il est dû aux hormones, expliquant pourquoi le mélasma de la lèvre supérieure apparaît surtout à la ménopause. Il se manifeste surtout chez des femmes très brunes et s'accentue particulièrement avec le bronzage.

Quels sont les conseils contre cette ombre ?
L'idéal est de prévenir l'apparition du mélasma de la lèvre. Le bronzage étant un facteur favorisant, il est recommandé de limiter les expositions au soleil et de toujours appliquer largement et généreusement une crème solaire d'indice élevé sur la lèvre supérieure. Cette consigne est d'autant plus valable pour les personnes identifiées à risque : femmes très brunes, à partir de la ménopause.
En cas de mélasma avéré, il existe des crèmes antipigmentaires qui doivent être appliquées avec minutie sur la lèvre supérieure, durant une longue période.
Enfin, les médecins esthétiques peuvent proposer de recourir à des peelings. Le résultat est généralement bon, mais le procédé est long et compliqué.

Chou-fleur aux œufs

1 chou-fleur de 1 kg, 5 œufs, 1 pincée de safran, 1/2 c. à c. de poivre noir, 1/2 c. à c. de gingembre, 1/4 c. à c. de cumin, 1 pincée de piment fort, 100 g de fromage râpé, sel

Retirer les feuilles vertes de chou-fleur et les tailler en bouquets, les laver délicatement. Mettre les bouquets de chou-fleur dans une cocotte d'eau, ajouter le gingembre, le safran, le poivre et le sel et laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres et fermes, les égoutter dans une passoire. Battre les œufs dans un bol, assaisonner de cumin, piment fort et du sel, bien mélanger. Disposer les bouquets de chou-fleur égouttés dans un plat à gratin. Verser les œufs sur le chou-fleur et parsemer avec le fromage râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C jusqu'à ce que la surface du gratin soit bien dorée. Servir aussitôt.