

Baba aux amandes

1 mesure d'amandes moulues, 1 mesure de petits-beurres à la farine complète moulus, 1 paquet de levure chimique tamisé, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 mesure de sucre en poudre, 1 mesure de beurre fondu, 1 mesure d'œufs (4 dans ce cas), 12 amandes pour la décoration

Pour le sirop : 300 g de sucre en poudre, 1/2 litre d'eau, 2 c. à s. d'eau de fleurs d'oranger



Préchauffer le four à 200°C. Beurrer le moule. Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs puis mouiller le tout avec le beurre fondu et les œufs. Bien mélanger le tout puis verser la préparation obtenue dans le moule beurré. Enfourner pendant environ 15 minutes tout en surveillant car le gâteau cuit très vite. Pendant ce temps, préparer le sirop en portant à ébullition le sucre et l'eau. Poursuivre l'ébullition environ 5/7 minutes, on doit obtenir un sirop léger. Ajouter l'eau de fleurs d'oranger et réserver. Arroser le gâteau de sirop dès la sortie du four et le laisser absorber. Découper le baba en carrés ou losanges et piquer une amande au centre de chaque part. Servir avec un bon thé à la menthe.

BON À SAVOIR

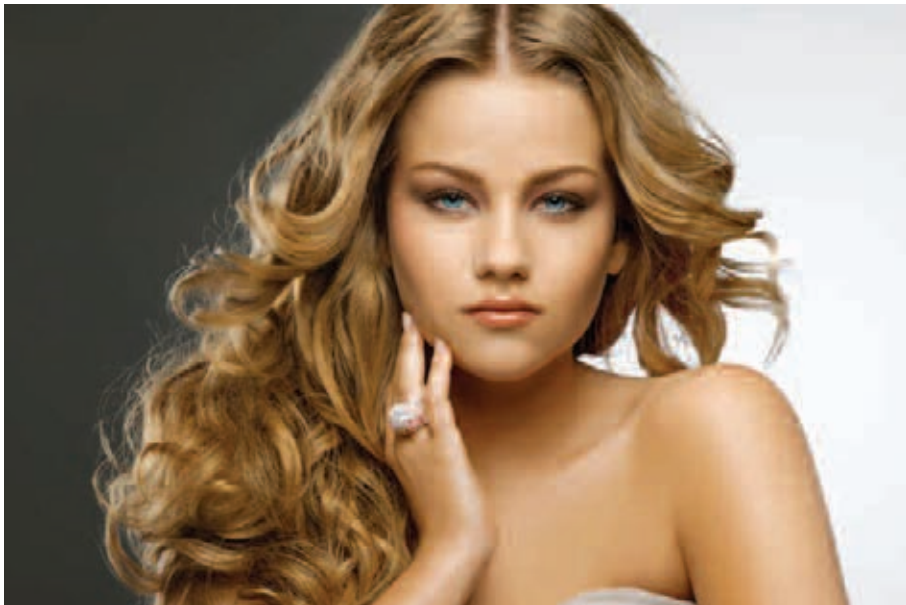
Chiens et chats protègent nos enfants des allergies !



À l'encontre des idées reçues, une étude démontre que les enfants élevés durant leurs premières années au contact d'un compagnon à quatre pattes (chien, chat...) présentent un risque moindre de développer par la suite des allergies. Depuis toujours, on conseille aux familles d'avoir un animal dans la maison, car il peut augmenter le risque de devenir allergique plus tard. Aujourd'hui, les résultats d'une étude américaine réalisée à partir de 474 bébés suivis depuis la naissance jusqu'à l'âge de 7 ans nous affirment rigoureusement le contraire. Ces chercheurs ont tout simplement comparé un groupe de 184 bébés ayant vécu en compagnie d'au moins deux chiens ou chats à un groupe de 220 bébés sans contact étroit avec les animaux. Surprise, à l'âge de 7 ans, les enfants vivant avec nos amis les bêtes ont deux fois moins de risque de devenir allergiques selon les tests cutanés classiques permettant de détecter cette affection. Ces résultats concordent avec la théorie hygiéniste selon laquelle le nombre d'enfants asthmatiques s'accroît car notre mode de vie devient de plus en plus aseptisé. Ainsi, lorsque les enfants jouent avec des animaux domestiques, ces derniers les lèchent et transmettent ainsi nombre de bactéries qui contribuent à modifier la façon dont notre système immunitaire répond aux substances potentiellement allergènes.

QUIZ

ÊTES-VOUS INCOLLABLE SUR LES CHEVEUX ?



1/ Le cheveu pousse d'un centimètre par mois.

Bonne réponse

Les cheveux poussent d'un centimètre par mois, sur la majorité des têtes. D'un individu à l'autre cependant, les écarts peuvent être importants : 0, 70 cm pour certains, jusqu'à 2 cm et plus, pour d'autres !

2/ La chevelure la plus longue du monde atteint 3,55 m.

Mauvaise réponse

La chevelure la plus longue du monde mesure 5,15 m. Elle a été répertoriée sur un thaïlandais de 86 ans, qui n'avait pas coupé ses cheveux depuis l'âge de 18 ans (Guinness Records 1997).

3/ La durée de vie d'un cheveu sain est plus longue chez la femme que chez l'homme.

Bonne réponse

Un cheveu féminin vit plus longtemps qu'un cheveu masculin. Suivant les individus, la durée de vie moyenne d'un cheveu se situe entre 2 et 4 ans, pour l'homme, entre 4 et 7 ans, pour la femme.

4/ Les follicules pileux correspondent à la partie blanche qui entoure la racine d'un cheveu tombé.

Mauvaise réponse

Situés dans le derme du cuir chevelu, les follicules pileux sont de petites cavités, où se développe chaque racine. C'est là que se fabrique le cheveu, c'est par le follicule pileux que le sang arrive jusqu'à la racine, c'est lui qui rattache le cheveu au reste du corps. La partie blanche, à l'extrémité d'un cheveu tombé, correspond à la racine morte de ce cheveu.

5/ Un cheveu qui tombe avec sa racine ne repousse pas.

Bonne réponse

Les cheveux d'une chevelure saine se renouvellent sans cesse. Lorsqu'un cheveu arrive en fin de cycle de vie, il est remplacé par un autre et la racine du nouveau venu pousse la précédente dehors : il est donc normal qu'un cheveu tombe avec sa racine.

6/ Une chevelure normale compte environ 100 000 cheveux.

Bonne réponse

Le nombre de cheveux varie, selon l'hérédité, entre 70 000 et 150 000 unités, la moyenne se situant autour de 100 000.

Ce chiffre est déterminé dès le cinquième mois de la vie embryonnaire, par la formation des follicules pileux dans le cuir chevelu. La tête du futur bébé n'est alors pas plus grosse qu'une mandarine, mais pour ses cheveux, les jeux sont déjà faits : il n'en aura jamais plus que de follicules pileux.

7/ Tant qu'ils ne sont pas tombés, tous les cheveux que nous avons sur la tête continuent de pousser.

Bonne réponse

10% à 15 % des cheveux que nous avons sur la tête ne poussent plus : ce sont des cheveux morts, arrivés en fin de cycle (phase télogène). Ils attendent pour tomber que le cheveu qui leur succède, soit suffisamment fort pour les déloger de leur follicule pileux. Cela prend en moyenne 3 mois.

On peut devenir allergique à n'importe quel âge



Si 90% des allergies se déclarent au cours de l'enfance, de plus en plus d'autres se déclenchent sur le tard, passé 40-50 ans, et même

chez les seniors ! Et comme ces personnes n'ont jamais souffert d'autres avant de, soudainement, en déclencher une, elles tardent souvent à consulter. Autre évolution, l'apparition de nouvelles « allergies croisées », c'est-à-dire causées par des allergènes de structure voisine.

Se coucher avec son maquillage

La plupart d'entre nous ont déjà succombé à la tentation de se coucher directement. Pourtant, laisser son maquillage toute la nuit n'est pas une bonne idée. Outre le fait que votre visage soit déjà saturé par les saletés et le sébum qui se sont naturellement accumulés sur votre peau tout au long de la journée, le maquillage va obstruer encore davantage les pores de cette dernière. Résultat, votre peau est congestionnée et les imperfections ne tardent pas à apparaître. Dormir avec son mascara peut aussi provoquer une irritation aux yeux, ou même des infections.



Comment éviter de transmettre son propre stress à son enfant



Quand on est très stressé (e), par exemple par une journée de travail, on a tendance à s'énervier. Cela peut stresser les enfants qui deviennent à leur tour stressés, c'est un cercle vicieux. Respirer un grand coup, avant de céder à l'énervement, en réfléchissant à ce qu'on va dire et comment on va le dire est un bon truc pour arrêter le mécanisme. Si on parvient à parler calmement, on baisse le degré de stress possible chez l'enfant, et chez soi aussi.

Roulés de pomme de terre

800 g de pommes de terre, 1 œuf + 1 jaune d'œuf, 4 c. à s. de farine, 50 g de beurre, 5 cl d'huile, 2 pincées de noix de muscade, sel, poivre.

Pour la farce : 500 g de viande hachée, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 6 brins de persil, 1 clou de girofle, 1 feuille de laurier, 1 pincée de thym, poivre, sel

Lavez les pommes de terre et faites-les cuire avec leur peau dans de l'eau bouillante salée. Mettez dans une sauteuse la viande, l'oignon, l'ail haché, les brins de persil noués, la feuille de laurier, le clou de girofle et le thym. Salez et poivrez. Couvrez d'eau et laissez cuire sur feu doux jusqu'à évaporation du liquide. Pelez les pommes de terre, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et ajoutez-y le beurre, 2 c. à s. de farine, l'œuf entier et le jaune, salez, poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade. Mélangez le tout à l'aide d'une fourchette, jusqu'à obtention d'une pâte homogène que vous étendrez sur de la farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1 cm. Mettez la farce sur cette pâte après avoir retiré les brins de persil, le laurier et le clou de girofle. Roulez la pâte sur elle-même, de façon à obtenir une forme cylindrique que vous découperez en tranches de 2 cm d'épaisseur. Passez-les dans la farine. Mettez l'huile dans une poêle. Une fois l'huile bien chaude, disposez les tranches que vous laisserez dorer sur les deux faces. Egouttez. Remarque : servez chaud, accompagné d'une salade.

