

## Hachis aux courgettes et viande hachée

6 courgettes, 2 oignons, 75 g de fromage râpé, 1 œuf, huile d'olive, sel, poivre



Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur. Faire cuire à la vapeur pendant 15 min. Pendant ce temps, pelez et hachez finement les oignons.

Mettez-les dans un saladier, ajoutez la viande hachée et l'œuf, salez, poivrez et malaxe. Préchauffez le four th.6 (180°C). Chemisez un moule à cake à parois amovibles de papier alu. Recouvrez le fond de la moitié des lamelles de courgettes. Salez et poivrez.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Recouvrez de viande hachée puis terminez par le reste de lamelles de courgettes. Parsemez de fromage râpé et enfournez. Faites cuire 20 min. Sortez le moule du four et ôtez les parois. Glissez une grande spatule plate sous le hachis aux courgettes et posez-le dans un plat. Servez aussitôt avec une salade verte.

## NUTRITION

### Aspartame et autres édulcorants : ce qu'il faut savoir



Il est dit que boire des sodas édulcorés pendant la grossesse augmente le risque d'accouchement prématuré. Selon la quantité consommée, de 1 à plus de 4 sodas par jour, les pourcentages annoncés vont de 27% à 78% de risque en plus !

Une autre étude suggérerait que l'aspartame favorise à long terme les risques de cancer, notamment du foie et du poumon. Pourtant, ces informations sont à prendre avec des pincettes. Au final, la 2<sup>e</sup> étude porte sur des souris en gestation et n'est donc pas assurément transposable à l'homme.

Quant à la première, les pourcentages annoncés sont des risques relatifs.

#### Que retenir en pratique de cette histoire ?

Les excès d'édulcorants comme de tout autre ingrédient et aliment ne sont jamais bons. Le faux sucre est donc à consommer avec modération. Il n'est pas recommandé de consommer 4 sodas par jour, light ou non, et que l'on soit enceinte ou non. Par ailleurs, il convient aussi de comparer les édulcorants avec le «vrai» sucre, dont la toxicité a été largement démontrée en cas d'excès. Trop de sucre favorise le diabète, l'infarctus et le cancer. A méditer !

## SANTÉ

# Comment savoir si un grain de beauté est anormal



Photos : DR

Dans 80% des cas, le mélanome apparaît sur une peau normale et dans 20% des cas, à partir d'un grain de beauté déjà existant qui

change d'aspect. Dans tous les cas, un grain de beauté qui apparaît ou qui évolue doit être montré à un dermatologue.

Si un grain de beauté présente les aspects suivants, il doit être montré immédiatement à un dermatologue :

- Il change de couleur ou prend de multiples teintes.
  - Il change de forme ou de texture.
  - Sa bordure devient floue ou irrégulière.
  - Il change de taille rapidement.
  - Il saigne ou accroche facilement.
  - Il est douloureux, il brûle ou il démange.
- Les bons réflexes à adopter
- Prenez l'habitude de surveiller vos grains de beauté et observez particulièrement votre dos car c'est une partie du corps où ils sont nombreux mais peu visibles.
  - N'oubliez pas que la plupart des mélanomes se développent à partir d'une peau normale et donc pas forcément à partir d'un grain de beauté déjà existant.
  - Ayez le bon réflexe de

consulter à temps un dermatologue s'il vous semble qu'une modification s'est produite récemment. Seul un diagnostic précoce permet un traitement adapté, c'est-à-

dire le retrait du mélanome. Si le diagnostic se fait trop tardivement, il existe un risque de récurrence. Par contre, s'il est dépisté au début, il y a une grande chance de guérison.

## QUESTION

### Les œufs sont riches en cholestérol, donc néfastes pour la santé ?



**FAUX.** Il est vrai que les œufs sont riches en cholestérol. Cependant, ils sont également riches en lécithine. Celle-ci sert d'émulsifiant au cholestérol de l'œuf et l'empêche de se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins. Toutefois, pour que la lécithine puisse faire son travail, il faut que le jaune d'œuf soit consommé coulant. Une cuisson d'environ 3 minutes maximum est recommandée. En outre, l'œuf a une valeur nutritive intéressante au niveau protéinique, vitamines B12, A, D et minéraux : phosphore, zinc, fer et potassium.

## Crème brûlée

Œufs (jaunes) : 3, sucre semoule : 50 g, lait : 50 cl, crème liquide : 30 cl, vanille : 1 sachet, sucre : 100 g

Préchauffer le four à 90°C (th. 3). Battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit pâle et mousseuse. Ajouter le lait, la crème et la vanille en fouettant vivement. Passer la préparation au chinois. Verser dans 8 ramequins allant au four. Laisser reposer une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que les bulles disparaissent).

Cuire 30 mn au four.

Laisser bien refroidir et mettre 1 h au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrer généreusement de sucre et préchauffer le gril du four. Lorsqu'il est bien rouge, déposer les ramequins sur une grille au plus proche du gril et laisser caraméliser en surveillant bien. La crème doit être servie froide en dessous et chaude et croustillante en surface.

**Astuce :** La crème brûlée peut se préparer 3 ou 4 jours à l'avance. Dans ce cas, saupoudrer de sucre et caraméliser juste avant de servir.

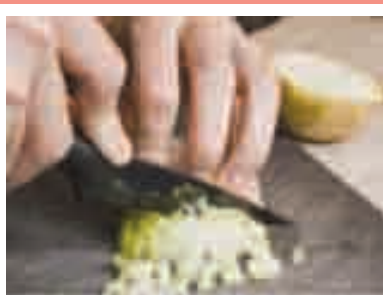


## TRUCS ET ASTUCES



### Faire adhérer la poussière à un chiffon

Quand on essuie la poussière, souvent cette dernière vole et se repose après au même endroit. Pour éviter cela, il faut plonger un chiffon propre dans de l'eau chaude additionnée d'un peu de glycérine. Laisser sécher ainsi le linge et s'en servir pour dépoussiérer.



### Diminuer le goût de l'oignon cru

Quand on veut se servir d'oignons crus pour une salade, on trouve souvent que le goût de ces derniers est un peu trop fort. Pour l'atténuer, il faut couper les oignons en petits cubes et les laisser tremper dans de l'eau froide pendant un quart d'heure.



### Empêcher les pommes de rider

Quand on fait des pommes au four, c'est très bon mais elles prennent souvent un aspect assez ridé qui n'est pas très engageant.

Pour que les pommes restent belles, il faut les enduire avec de l'huile juste avant la cuisson, ainsi elles resteront très présentables une fois cuites.