

Gâteau magique façon tarte au citron meringuée

4 œufs moyens, 150 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 citron non traité, 50 cl de lait, 100 g de beurre fondu, 110 g de farine, 1 pincée de sel

Pour la meringue :

2 blancs d'œufs, 90 g de sucre,
Préchauffer le four à 150°.

1 - Faire chauffer le lait avec les zestes de citron et attendre qu'il soit tiède.
2 - Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre, le sucre vanillé et le jus de citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter à la préparation le beurre fondu, puis la farine et le sel et fouetter.
3 - Ajouter le lait avec les zestes et bien mélanger.
4 - Monter les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la préparation avec une maryse. Mélanger doucement avec un fouet pour que la préparation soit homogène.
5 - Verser doucement la pâte dans un moule rond d'environ 25 cm de diamètre, préalablement recouvert de papier



cuisson.

6 - Faire cuire ni plus, ni moins 50 minutes. Sinon votre gâteau risque de ne pas tenir ou une couche risque de disparaître. Laisser refroidir le gâteau avant de démouler.

Pour finir

Pour la meringue, battre les blancs d'œufs en neige, ajouter doucement le sucre tout en continuant de fouetter. Étaler la meringue sur le dessus du gâteau et la faire dorer au chalumeau. Et pour encore plus de magie : saupoudrer quelques petites étoiles en sucre !

Le chocolat constipe



FAUX ! Il faut tordre le cou à quelques idées fausses sur le chocolat, parmi lesquelles celle-ci. En effet, le chocolat ne constipe pas, il accélérerait même un peu le transit intestinal. **Explication :** Certains polyphénols agiraient sur la muqueuse intestinale ; par ailleurs, le chocolat est riche en fibres (6,7 g/100 g pour le chocolat à 76% de cacao, 9,3 pour le chocolat à 86% de cacao), or celles-ci favorisent le transit intestinal. Enfin, les acides gras à chaîne courte formés par la fermentation des fibres auraient également un effet régulateur sur le transit intestinal.

Lutter contre la pollution

Sachez que pour lutter contre les produits chimiques qui polluent l'air de la maison, il n'y a pas meilleures alliées que les plantes. Dans toutes les maisons, mais aussi si vous travaillez près d'un photocopieur ou dans un bureau avec des fumeurs, il est conseillé d'avoir tout près de vous un lierre qui absorbe le trichloréthylène, le formaldéhyde et le benzène. Dans les pièces chaudes ou tout



récemment meublées, posez un philodendron ou, mieux, un ficus (un puissant éboueur) pour éliminer le formaldéhyde qui émane du mobilier, de

la moquette ou du faux plafond. Dans la cuisine, une phalangène placée près d'une gazinière absorbera le xylène qui s'en échappe.

INFO La caféine

On la retrouve dans des boissons telles que café, thé ou colas et dans les aliments à base de cacao. Il y en a aussi dans des médicaments contre le rhume ou le mal de tête. Usez-en avec modération.

FORME

Tout pour se faire un ventre tonique !

Manque d'exercice, repas trop copieux ou tout simplement effet de l'âge, votre ventre peine à retrouver sa fermeté et son tonus ?

Toutes nos astuces pour se fabriquer un ventre vraiment tonique !

Ventre tonique : attention, perte de fermeté

Deux fois par semaine, sous la douche, effectuez un gommage corporel en insistant sur le ventre, de manière circulaire. Hydratez ensuite, à l'envi, en restructurant les tissus cutanés, indispensables à la pénétration des actifs ; l'hydratation est la première étape d'une action efficace sur le relâchement et sa prévention. Enfin, appliquez votre soin raffermissant, en gel.

Ventre tonique : gare à la cellulite !

Vous avez de la cellulite localisée au niveau de l'abdomen ? Cela est peut-être dû à plusieurs facteurs. Une constipation chronique et l'accumulation de particules toxiques, une mauvaise circulation sanguine et lymphatique,



PHOTOS : DR

enfin l'ingestion excessive d'aliments gras. Le premier symptôme est alors la fameuse peau d'orange qui s'accompagne d'un peu de graisse, aggravée encore par la grossesse ou les régimes à répétition. Pour déloger la cellulite, une seule équation : alimentation équilibrée + exercice régulier.

Ventre tonique : adoptez les bons réflexes

Pour conserver ou récupérer un ventre tonique, l'alimentation est primordiale. Réduisez

vos consommations de graisses et de sucres au strict nécessaire et mangez davantage de légumes verts. Vous trouverez des fibres, pour éviter la constipation, dans les aliments complets, céréales et pâtes complètes. Buvez de l'eau en quantité afin d'éliminer les toxines, améliorer la digestion et lutter contre la constipation.

Enfin, (re)mettez-vous à l'exercice : pour faire travailler les muscles du ventre, rien de tel qu'une série d'abdominaux par jour !

Épaule d'agneau confite à la harissa maison

1 épaule d'agneau,
1 belle branche de romarin, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 têtes d'ail nouveau
Pour l'harissa :
3 piments rouges longs,
1 gousse d'ail pelée et dégermée, 2 cuillères à soupe de concentré de tomate, le jus d'1/2 citron, 1/2 cuillère à café de sel fin, 2 tours de moulin à poivre, huile d'olive



de le cuisiner. Préchauffez le four à th. 6/180°. Badigeonnez généreusement l'épaule d'harissa puis posez-la dans un plat en terre. Placez autour les têtes d'ail, arrosez d'huile d'olive et posez la branche de romarin. 3. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé et enfournez 3 h. Durant la cuisson, tournez plusieurs fois l'épaule d'agneau dans son jus de manière à ce qu'elle ne se dessèche pas. La dernière heure, baissez le thermostat à th. 5/150° et poursuivez la cuisson sans papier sulfurisé.

1. Préparez l'harissa : lavez et épépinez 3 piments, puis hachez-les finement. Mixez-les avec le jus de citron, le sel, le poivre, l'ail, 20 cl d'eau et le concentré de tomate. Ensuite ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites cuire cette préparation à feu doux 10 min. Laissez refroidir, couvrez d'huile d'olive la surface pour éviter toute oxydation, puis réservez au réfrigérateur.
2. Sortez l'agneau du réfrigérateur 1 h avant

La jaunisse du nourrisson

L'ictère, communément appelé jaunisse, n'est pas un problème de peau, mais lié au fonctionnement du foie. Chez les nouveaux-nés, et en particulier les prématurés, les fonctions hépatiques, immatures, mettent parfois un peu de temps à se mettre en place. La bilirubine, un pigment de la bile, normalement épuré

par le foie et éliminé dans les urines et les selles, s'accumule dans le sang et provoque cette coloration abricot de la peau. Il s'agit d'une jaunisse dite physiologique ; bénigne, elle disparaît spontanément en quelques jours. Si l'ictère dure, le nouveau-né est exposé à une lumière bleue, dans des couveuses-cabines ; la photothérapie

