

Gâteau de courgettes aux herbes



Photos : DF

Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 1h15, temps de repos : 1 h

Courgettes : 700 g, **tomates** : 2, **ail** : 1 gousse, **œufs** : 3, **crème fraîche** : 20 cl, **yaourts** : 2, **citron** : 1/2, **farine** : 1 c. à soupe, **huile d'olive** : 2 c. à soupe, **gros sel** : 1 c. à soupe, **menthe fraîche** : 1 brin, **herbes fraîches mélangées** (persil, cerfeuil, estragon, basilic...) : 1 bouquet, **sel**, **poivre**

Lavez les courgettes, coupez les extrémités puis râpez-les. Saupoudrez-les de gros sel et faites-les dégorger 1h. Egouttez-les et épongez-les soigneusement. Préchauffez le four th.6 (180°C). Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en rondelles. Huilez et farinez un moule à cake, rangez les rondelles de tomates sur le fond du moule. Dans une casserole, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'ail écrasé au presse-ail et les courgettes. Faites cuire à couvert pendant 10 min. Assaisonnez de sel et de poivre. Lavez les herbes fraîches et la menthe, retirez-en les tiges et hachez les feuilles. Versez la moitié des herbes sur les courgettes. Battez les œufs et la moitié de la crème fraîche dans un bol, ajoutez aux courgettes, mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez dans le moule et faites cuire au four, au bain-marie, 1 h. Pour faire la sauce, pressez le citron dans un bol, fouettez les yaourts, le reste de crème fraîche, le hachis d'herbes du sel et du poivre et mettez au réfrigérateur. Démoulez lorsque le gâteau a refroidi. Coupez en tranches et servez avec la sauce.

A chaque type de peau, son masque adapté



Masques crème, gel, poudre, film, plâtre, ils s'utilisent tous une fois par semaine en moyenne. Efficaces et agréable à utiliser, leurs objectifs varient selon les soins nécessités par l'épiderme.

Le masque a pour objectif de répondre à un besoin particulier de l'épiderme. C'est un soin à part entière.

Des masques aux effets multiples

Le masque nettoyant est riche de produits absorbants et désincrustants afin d'éliminer les

impuretés et les cellules mortes.

Le masque normalisateur des sécrétions séborrhéiques agit par absorption pour rétablir l'équilibre acido-basique. Le masque hydratant recrée le film hydrolipidique grâce à ses humectants et ses principes actifs hydratants. Le masque raffermissant génère une vasodilatation qui stimule et raffermit les

tissus.

Le masque lissant et remodelant permet un effet liftant immédiat grâce à ses actifs tenseurs.

Quels produits dois-je choisir ?

Entre les masques nettoyants, normalisateurs de sébum, hydratants, raffermissants ou

lissants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est normale

Les peaux normales ont l'embaras du choix. Tous les masques leur conviennent à partir du moment où l'épiderme en ressent le besoin. Hydratants ou lissants, toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est mixte ou grasse

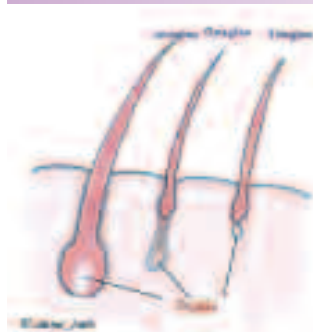
Ces peaux ont particulièrement besoin d'être débarrassées de leur excès de sébum. Les masques nettoyants et purifiants leur sont recommandés.

Votre peau est sèche ou réactive

Plus fragile, la peau sèche raffole des masques hydratants et lissants qui regonfleront son épiderme en douceur.

BEAUTE

Chute de cheveux



A QUI LA FAUTE ? FAITES LE BILAN



Un choc émotionnel : la chute massive est due à la sécrétion anormale des hormones androgènes qui tuent le cheveu.

La variation des sécrétions hormonales masculines

la testostérone (sécrétée par les testicules), la déhydroépiandrostérone et l'androsténédine anormalement actives tuent les cheveux.

Une maladie infectieuse

la grippe, les affections à streptocoques, la mononucléose peuvent

entraîner des alopecies sans conséquence à long terme. La santé rétablie, les cheveux repoussent.

Un mauvais traitement capillaire

décoloration ou permanente mal maîtrisées, effectuées par des personnes incompetentes.

Un accouchement : les femmes perdent leurs cheveux environ deux mois après la fin de leur grossesse. A

l'accouchement, l'interruption des flux déclenche souvent une

perte des cheveux massive et momentanée.

La prise de médicaments

antimitotiques la chute est spectaculaire, presque totale chez les patients qui subissent une chimiothérapie dans le cadre du traitement contre le cancer.

Une mauvaise vascularisation

mal

irrigué, le cuir chevelu n'alimente plus le cheveu qui finit par mourir.

Les carences en acides aminés essentiels

la kératine a un besoin vital d'acides aminés essentiels, en particulier la cystine. Elle raffole aussi d'oligo-éléments sinon elle dépérit.

Trucs et astuces

Semoule

- Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Soupes et ragoûts trop salés

- Pour sauver des soupes ou des ragoûts trop salés, faites-les cuire 15 minutes avec quelques tranches de pommes de terre crues.

Ragoûts

- Un oignon piqué de quelques clous de girofle donne une riche saveur aux ragoûts.

Ragoût brûlé

- Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première casserole. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

Ragoût brûlé

- Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première casserole. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

Raisin - Conservation

- Pour conserver le raisin dans de bonnes conditions, le glisser dans un sachet en papier et le mettre dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mieux vaut le sortir du réfrigérateur 1 heure avant de le consommer, car le froid "anesthésie" son goût.

Sel

- Ajouter le sel aux préparations à la fin de la cuisson, car il durcit la viande et les légumes secs.

Tarte au citron

- Pour préparer une tarte au citron, utilisez de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

Purée trop claire

- Pour épaissir une purée trop claire, saupoudrez du lait en poudre et mélangez.



Clafoutis aux pommes

Pour 2 personnes, 1 pomme, 100 g de fromage blanc, 20 g de farine, 1 œuf, 10 g de lait en poudre, 3 cuil. à soupe de sucre, le jus et le zeste d'1/2 citron.



Séparez le blanc d'œuf du jaune.

Fouettez le jaune avec le sucre. Ajoutez le fromage blanc, la farine le jus et le zeste du citron, puis le lait en poudre dilué dans 2 cuil. à soupe d'eau. Battez le blanc en neige et incorporez-le à la préparation. Epluchez la pomme et coupez-la en rondelles avant de la disposer au fond d'un petit moule ou de 2 moules individuels. Versez la préparation sur la pomme et faites cuire 30 min au four, à 210 C°, (thermostat 7). Servez tiède.