

Clafoutis aux pommes



Photos : DR

**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 s. 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 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.

SACHEZ CHOISIR VOTRE COIFFURE



Une coiffure n'est réellement élégante que si elle est en harmonie avec notre visage mais aussi notre personnalité. Il est vital qu'une femme trouve son style de coiffure. Il ne s'agit pas bien entendu de garder la même coiffure une dizaine d'années, mais d'avoir un style, un type de coiffure que la femme peut faire varier en fonction de ses envies (niveau de la longueur, couleur...). La coiffure d'une femme est déjà annonciatrice de sa personnalité. Votre coiffure tiendra compte d'un facteur déterminant : la forme de

votre visage. Selon que votre visage soit rond (grosses joues) ovale, ou carré (mâchoires importantes) ou en poire, il faudra choisir une coiffure appropriée qui vous rendra le visage plus attrayant, plus agréable. Pour un visage ovale (ce type de visage est en réalité assez rare), toutes

les coiffures semblent convenir. Celle qui a ce type de visage n'a pas de problème particulier pour choisir une coiffure si ce n'est l'embarras du choix. Pour un visage rond, il faut choisir une coiffure qui allonge le visage (cheveux longs ou encore des coiffures courtes).

Les cheveux mi-longs sont à éviter. Pour un visage carré, évitez les cheveux raides, et les coiffures trop courtes ou encore les sommets aplatis. Pour un visage en poire, préférez les coupes très courtes ou alors les hauts chignons. Evitez le mi-long et les raies au milieu, cela vous enlaidit.

Attention aux hamburgers mal cuits !

Pour éviter tout risque de contamination par une bactérie parfois présente chez les bovins, il est conseillé de cuire les hamburgers pendant au moins deux minutes et sur feu vif. L'ingestion de viande infectée insuffisamment cuite peut, en effet, entraîner de violentes diarrhées, parfois teintées de sang, qui réclament un traitement rapide. Aux Etats-Unis, plusieurs épidémies de "maladies du hamburger mal cuit" ont déjà été signalées.



Cette boisson n'est en soi ni bonne ni mauvaise. Mais pour rester zen, mieux vaut éviter d'en boire des litres.



La vérité sur le café

Avantages

Très tonique, le petit noir agit directement sur le système nerveux central et supprime la sensation de fatigue. Il ne stimule pas les performances intellectuelles mais accroît la vigilance. La caféine favorise aussi la vasodilatation des vaisseaux sanguins, qui sont contractés en cas de migraine.

Inconvénients

La durée d'action de la caféine varie selon les personnes : quand certains trouvent difficilement le sommeil avec une tasse à 17 heures, d'autres dorment très bien après leur dernière tasse du soir. A fortes doses (six à dix tasses par jour), le café peut entraîner des palpitations, favoriser les crises d'angoisse, voire l'anxiété.

**Préparation 15 min,
cuisson 25 min, pour
4 personnes, 1 cuil. à
soupe d'huile, 1 oignon
haché, 2 pommes de
terre pelées et coupées
en dés, 2 gousses d'ail
écrasées, 400 g
d'épinards lavés et
égouttés, 100 g de
gruyère râpé, 2 cuil. à
soupe de crème fraîche,
2 œufs durs hachés.**

Faites revenir l'oignon dans l'huile, ajoutez les pommes de terre, l'ail et les épinards, étuvez 5 min. Mouillez avec le bouillon et laissez mijoter 10 min. Laissez refroidir quelque peu puis passez au mixer. Portez la préparation brièvement à ébullition et faites-y fondre le fromage. Avant de servir, ajoutez la crème. Versez dans une soupière ou des assiettes et parsemez d'œufs mimosa.

Crème d'épinards mimosa



La fièvre des tout-petits



**Prendre la température dans
la bouche est une méthode
plus pratique pour
les tout-petits
FAUX**

Elle ne convient pas aux enfants car elle demande leur coopération. Pour que la mesure soit la plus correcte possible, cette méthode exige que la bouche reste fermée plusieurs minutes et que l'enfant garde le thermomètre sous la langue, sans bouger. Cette méthode ne convient pas aux bébés.



**La fièvre est-elle
dangereuse ?
VRAI**

La fièvre est une réaction de défense du corps contre une agression externe ou interne. Elle n'est pas nuisible pour l'organisme, et permet, au contraire, de déceler les infections. C'est le premier élément de diagnostic. L'essentiel est d'y être attentif afin de prendre les mesures nécessaires pour qu'elle baisse et pour que l'enfant ne se déshydrate pas.