

Croque-camembert à la libanaise



Du camembert, 2 tranches de pain de mie, 1 tomate, 1 salade verte, persil, poivre

- Mettre des morceaux de camembert sur chaque tranche de pain de mie, ajouter des rondelles de tomate, parsemer d'un peu de persil ciselé, poivrer et couvrir de salade verte.
- Recouvrir de la deuxième tranche de pain et passer dans la machine à croque jusqu'à ce que le camembert soit fondu
- Servir aussitôt.

EFFET ANTI-OXYDANT, LA VITAMINE C (OU ACIDE ASCORBIQUE)



Son action

Le vieillissement de la peau, dont témoignent les rides et l'affaissement des tissus, est attribué entre autres aux «radicaux libres», qui perturbent l'activité et

l'hydratation de l'épiderme. Ces derniers se multiplient excessivement dès que l'épiderme est agressé par l'exposition aux rayons ultra-violet du soleil, la pollution, le froid... La vitamine C, en synergie avec les autres anti-oxydants, tels que la provitamine A et la vitamine E, protège des radicaux libres. Elle stimule également la synthèse et l'entretien du collagène, responsable de la cohésion entre les cellules de la peau.



Photos : DR

ASTUCES



CUIRE LES LÉGUMES AU MICRO-ONDES

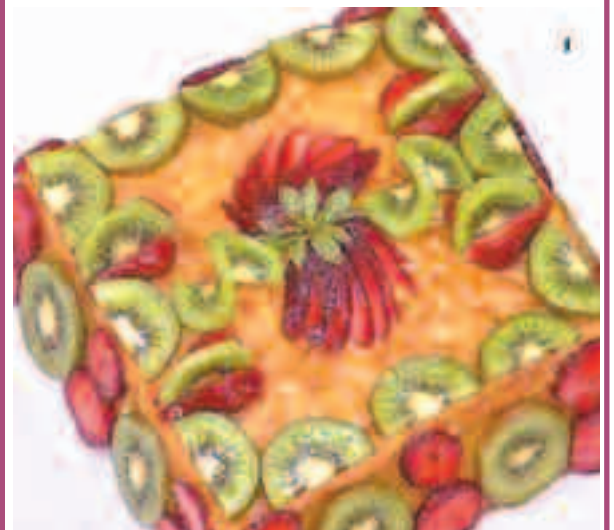
En général, les légumes ont besoin de peu d'eau et d'un récipient couvert car l'humidité propre leur suffit. Ne salez qu'après la cuisson car ils deviendraient durs. L'avantage de la cuisson au micro-ondes est que les légumes cuisinés de cette manière conservent leurs couleurs vives naturelles.

DÉCONGÉLATION D'ALIMENT

Mettez toujours un récipient d'eau froide à l'intérieur du four quand vous décongelez des aliments afin qu'ils ne se dessèchent pas totalement et absorbent un peu d'humidité.



Gâteau au flan et aux fruits



6 œufs, 100g de farine, 75g de la poudre d'amandes (ou la noix de coco), 50g de beurre fondu, 150g de sucre, sel

LE BISCUIT :

- Battre dans le robot les œufs
- Ajouter le sucre jusqu'à ce que le volume triple
- Ajouter la farine, les amandes, sel, le beurre fondu et verser l'appareil dans un moule à bords hauts.
- Enfourner 15 minutes à 170° - 180°.
- Laisser le cake toute une nuit dans le réfrigérateur.
- Prendre le cake et enlever la croûte qui se trouve en haut, réserver.
- Vider l'intérieur du cake de sa mie à l'aide d'une cuillère et laisser un centimètre sur les côtés.

LE FLAN :

- Préparer le flan comme il est indiqué dans le sachet.

LE MONTAGE :

- Prendre le cake vidé et le remplir avec les fraises et le kiwi coupés en tranches. Verser le flan sur les fruits et remettre la croûte pour fermer le gâteau. Mettre au réfrigérateur.
- Sortir le gâteau, enduisez-le de confiture et coller les tranches très fines des fraises et de kiwi sur les côtés. Décorer le dessus du gâteau avec des fruits variés selon le goût.

B
O
N
À
S
A
V
O
I
R



Le savon de Marseille est-il meilleur pour la peau ?

Il est tout à fait comparable aux autres savons, à condition de le choisir au rayon cosmétiques, non au rayon lessive. Il est en général plus pur et enrichi de substances adoucissantes.

Les pains «sans savon» lavent-ils moins bien ?

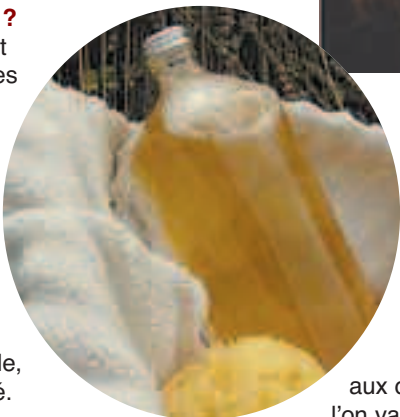
Ils nettoient la peau tout aussi bien que les autres savons, même s'ils ne moussent pas.

Doit-on utiliser une formule différente pour le visage et pour le corps ?

Oui, si l'épiderme du visage est particulièrement sensible, réactif ou en cas d'acné.

Les savons liquides sont-ils plus hygiéniques que les savonnets ?

Non. La prolifération de microbes serait plutôt à craindre au niveau du robinet ou du distributeur, si on ne prend pas la précaution de le laver régulièrement lui aussi.



Faut-il un produit spécial pour la toilette intime ?

Non, si l'on n'a pas de problème particulier. En revanche, lorsqu'on est sujet aux démangeaisons, si l'on va fréquemment à la piscine, un savon au pH proche de celui des muqueuses (pH 6), plutôt acide donc, est conseillé.

