

## Tarte fondante au chocolat et aux noix



**1 fond de tarte en pâte brisée, 200 g de cerneaux de noix, 200 g de sucre, 3œufs, 20 cl de crème fraîche liquide, 30 g de beurre, 100 g de chocolat**

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).  
Hacher grossièrement les noix, et les mettre dans un saladier avec le sucre, les œufs et la crème.  
Remuer plusieurs minutes, pour un mélange onctueux et lisse.  
Foncer un moule à tarte, en repliant les bords pour qu'ils soient bien rigides.  
Verser la préparation aux noix sur la pâte, en la lissant à la spatule, et enfourner pendant 25 min.  
Faire fondre au bain-marie le chocolat et le beurre, bien mélanger. A la sortie du four, napper le gâteau de chocolat fondu.

## Trucs et astuces



### Boutons d'acné

Partez à la chasse de ces petites protubérances disgracieuses muni d'une compresse imbibée de jus de citron.  
Antiseptique et asséchant, il vous suffira d'en appliquer plusieurs fois dans la journée à l'endroit voulu pour obtenir satisfaction.

### Enlever les épines de cactées

Qui s'y frotte s'y pique, combien l'on appris à leurs dépens !  
Il y a sans doute peu de plantes aussi redoutables qu'un figuier d'apparence inoffensif, il laisse pourtant dans les doigts des gourmands imprudents de toutes petites épines bien difficiles à voir et enlever.  
Le papier adhésif semble assez bien faire l'affaire pour retirer celles piquées peu profondément.



### Des frites légères



Les pommes de terre sont une excellente source de glucides complexes qui fournissent de l'énergie pendant des heures. Après les avoir épluchées, trempez-les dans du lait écrémé : elles absorberont moins l'huile. Cette astuce est destinée aux frites maison, les surgelés risqueraient de perdre de leur craquant. Après cuisson posez-les sur une feuille de papier absorbant, elles seront plus légères

## ALIMENTATION ET BEAUTÉ

### L'alimentation joue un rôle majeur sur l'aspect de la peau

Pour une bonne hydratation veillez à boire au moins 1 litre et demi d'eau par jour.  
Modérez votre consommation de boissons contenant de la caféine (café, thé, cola). Certains nutriments sont nécessaires au maintien d'une peau saine :  
la vitamine A et les caroténoïdes contenus dans les fruits et légumes à chair orangée ou rouge, (carottes, poivron rouge, melon, abricot, tomate, pêche, nectarine...), mais aussi les légumes vert foncé (blettes, épinards, choux vert...).  
La vitamine C : dans les fruits surtout les agrumes, fruits exotiques et fruits rouges (citron, orange...).  
La vitamine E dans les huiles végétales (germe de blé, tournesol, maïs, pépins de raisin...), graines oléagineuses (noix, noisettes...).  
Le zinc : fruits de mer, abats, viandes, fromages, céréales complètes, légumes secs, germe de blé, graines de sésame.  
Le sélénium : fruits de mer (surtout les huîtres), poissons, céréales complètes, noix.  
Les acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6) constituants fondamentaux des membranes cellulaires (poissons gras, huiles de noix, colza, graine de lin...).  
Une alimentation équilibrée et une activité physique quotidienne vous aideront à limiter les problèmes de fatigue, surpoids, troubles digestifs et vous protégeront



**Vous avez entre 40-50 ans et plus et souhaitez rester belle, en forme et en bonne santé ?**

contre certaines maladies (diabète, hypercholestérolémie, ostéoporose, cancers, maladies cardio-vasculaires...).

Une alimentation équilibrée permet d'avoir un bon état nutritionnel et donc d'optimiser son état de santé : meilleure forme au quotidien, meilleure résistance à la fatigue ou aux infections, retard du vieillissement...



### Sauce verte pour grillades au barbecue

**1 oignon nouveau, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de persil, 1 petit bocal de câpres, quelques filets d'anchois à l'huile, vinaigre, huile d'olive**

Pelez et hachez finement l'oignon . Pelez la gousse d'ail et pilez-la. Effeuillez le persil et hachez-en la valeur de deux cuillerées à soupe.

Pilez ou mixez quatre filets d'anchois. Rassemblez ces divers ingrédients dans un bol avant d'ajouter deux cuillerées à soupe de câpres bien égouttées. Ajoutez deux cuillerées à soupe de vinaigre et mélangez bien. Versez ensuite, peu à peu et en fouettant vivement, sept cuillerées à soupe d'huile d'olive. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si les filets d'anchois ne suffisent pas à bien relever cette sauce.

**Remarque : cette sauce accompagnera très bien toutes les grillades de viande faites au barbecue,**

## Gratin dauphinois express au lait

**4 pommes de terre, 1/4 l de lait, 50 g de fromage râpé, 1 gousse d'ail, sel et poivre, 1 noix de beurre**

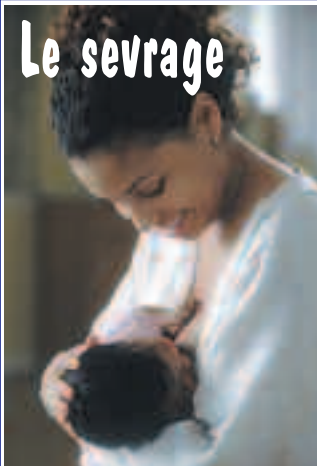


Eplucher et laver les pommes de terre, puis les couper en tranches de 5 mm d'épaisseur. Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail et le beurre

légèrement. Tapisser le fond du plat avec du poivre et un peu de sel. Déposer les tranches de pommes de terre dans le plat et passer encore un coup de moulin à poivre. Faire bouillir le lait et, dès qu'il monte, le verser directement sur les pommes de terre, afin de

les couvrir plus en moins à moitié. Mettre le plat au micro-ondes à puissance maximale pendant 10 mn environ. Le lait doit être très réduit en fin de cuisson. Recouvrir ensuite de fromage râpé et passer au grill quelques minutes.

## Le sevrage



**Si on lui demandait son avis, un bébé allaité au sein se laisserait volontiers nourrir toute sa vie par ce biais ! Pour l'en déshabituer et passer au biberon avant les petits pots, il faut le sevrer. Oui, mais comment faire ?**

### Le sevrage : qu'est-ce que c'est ?

Le sevrage désigne l'arrêt progressif de l'allaitement au sein. Il implique pour le bébé de se déshabituer du lait maternel, dont il n'a plus besoin, et du sein de sa mère, qu'il va devoir remplacer par un biberon. À quel âge ? Il n'y a pas d'âge spécialement requis pour sevrer un bébé qui a été allaité au sein. L'essentiel est de ne pas commencer son sevrage avant ses trois mois (car les trois premiers mois de sa vie, il a besoin de toutes les richesses du lait maternel pour se construire) et de ne pas attendre au-delà de son neuvième mois (car il serait alors psychologiquement difficile au bébé de faire son deuil du sein).

### Comment débiter un sevrage ?

Le processus est assez simple : identifiez la tétée la moins abondante de la journée, et remplacez-la par un biberon de lait premier âge. Renouvelez l'expérience quelques jours, jusqu'à ce que votre enfant manifeste des signes clairs qu'il s'est habitué à ce nouvel objet. Remplacez alors une seconde tétée

dans la journée par un allaitement au biberon... et ainsi de suite jusqu'à l'arrêt complet de l'allaitement au sein !

### Combien de temps le sevrage doit-il durer ?

Les pédiatres recommandent pour le sevrage une durée variant entre deux et trois semaines. C'est le temps qu'il faut en général au bébé pour s'habituer à son nouveau mode d'alimentation, mais aussi celui qui vous conduira en douceur vers la fin de l'allaitement : puisque la production de lait est stimulée par les tétées, sa fin sera d'autant moins brutale pour votre organisme que le sevrage sera progressif.

