Tarte bananes-noix de coco

1 pâte brisée ou feuilletée,
1dl de lait, 80 g de noix de coco râpée,
125 g de sucre, 2 œufs, 1 petit verre d'eau
de fleurs d'oranger, 60 g de sucre, 4-5 bananes

Préchauffez votre four thermostat 6-7 (180°-200°). Etendre la pâte sur un moule à tarte et la percer à l'aide d'une fourchette. Faites-la cuire à blanc 15 mn. Battez les œufs, puis rajoutez la noix de coco et le sucre. Faites bouillir le lait et rajoutez-le peu à peu au mélange. Portez à ébullition pour faire épaissir. Hors du feu, rajoutez 1 verre d'eau de fleurs d'oranger.
Versez le mélange sur la pâte et garnissez de rondelles de bananes. Faîtes cuire 10 mn au four thermostat 6 - 7 (180°-200°).

Future maman

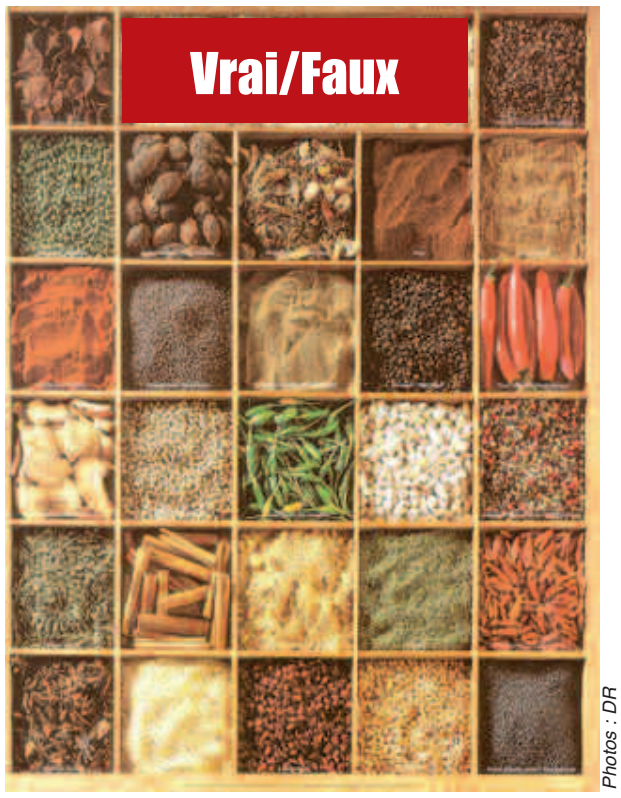
Des jambes légères malgré la grossesse !

Il est important de soulager les problèmes de jambes lourdes, pour votre confort bien sûr, mais aussi pour éviter qu'apparaissent des varicosités et même des varices. Quelques mesures simples peuvent vous permettre d'en diminuer les symptômes :
- marcher au moins 1⁄2 heure par jour ;
- éviter la prise de poids trop importante ;
- dormir avec les pieds légèrement surélevés ;
- éviter de rester debout durant de longues périodes ;
- évitez les bains trop chauds.

Mais si les mesures simples ne fonctionnent pas, votre médecin pourra vous prescrire un traitement adapté : bas de contention (efficaces mais pas toujours bien supportés), médicaments veinotoniques, crèmes décongestionnantes… Rassurez-vous, après l'accouchement, les problèmes de jambes lourdes disparaissent le plus souvent au bout de quelques semaines.

LES ÉPICES

Vrai/Faux



Photos : DR

Elles irritent l'estomac
Faux. Les épices n'irriteraient pas l'estomac, même si le poivre et les piments ont longtemps été déconseillés aux personnes souffrant de gastrites et d'ulcères. Elles pourraient même avoir des vertus anti-inflammatoires. En fait, il ne faut pas confondre chaleur et piquant avec irritation. Pour atténuer cette sensation, il suffit d'enlever les graines des piments.

Elles sont meilleures fraîches
Vrai. Les produits frais sont en général plus parfumés. Il est donc préférable d'acheter des clous de girofle ou des graines de cumin, de cardamome et de poivre pour les moudre au pilon avant leur utilisation. Pour la coriandre ou le piment, utilisez le moulin à poivre. Quant au gingembre et aux autres piments, ils se découpent en tranches.
Pour les épices plus dures comme la cannelle, il est plus facile d'utiliser le produit en poudre. Attention toutefois, les épices en poudre sont à consommer rapidement car elles s'éventent et perdent leur parfum au bout de quelques mois.

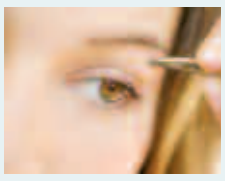
Elles sont aphrodisiaques
Faux. On a prêté ces vertus à beaucoup d'autres aliments exotiques, du chocolat à la langouste en passant par la corne de rhinocéros. Dans les civilisations chinoise et indienne, la coriandre et le safran sont supposés contribuer à la vigueur sexuelle, tout comme le gingembre et les piments. Ces derniers ont surtout un léger effet vasodilatateur. De là à croire que les épices réveillent miraculeusement la virilité !

Certaines peuvent être dangereuses pour la santé
Vrai. Le principal danger des piments est d'enflammer la cornée, si vous vous frottez les yeux directement après avoir fait la cuisine. Il faut alors se laver les yeux immédiatement à l'eau chaude. Quant à la noix de muscade, elle contient une substance narcotique, bénéfique pour l'organisme en petite quantité, mais dangereuse à haute dose. Un dicton disait qu'«*une noix de muscade est bonne pour la santé, une deuxième vous fera du mal et une troisième vous tuera*».

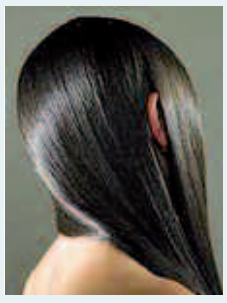
Peut-être vivez-vous une situation stressante ou avez-vous récemment subi un choc émotionnel ? N'hésitez pas à consulter un professionnel qui pourra vous écouter. Sinon, essayez les massages aux huiles essentielles de lavande.

Trucs et astuces

- Pour épiler les sourcils sans avoir mal, prenez un glaçon et anesthésiez la zone où vous voulez vous épilez. Ensuite enlevez le glaçon et vous pouvez vous épiler les sourcils. Résultat garanti !



- Pour lisser des cheveux rebelles, sur cheveux encore un peu humides, appliquer des élastiques à cheveux sur l'ensemble de la chevelure rassemblée en queue de cheval basse. Laisser poser, une nuit entière pour lisser les cheveux de façon optimale.



- Si vous trouvez que vous avez les yeux fatigués, mélangez 20 cl de lait chaud avec 4 cl de café. Imprégnez un coton et passez-le autour de vos yeux.
- Vous avez des cernes sous les yeux. Passez dessus un coton imbibé de lait demi-écrémé, vous serez etonnée du résultat, et de plus c'est un anti-cernes économique et naturel.

Fromage blanc aux herbes et radis

1 concombre,
1 botte de radis,
2 bouquets de persil, 1 gousse d'ail, 500 g de fromage blanc,
2 citrons,
du sel et du poivre

Eplucher l'ail et le couper en morceaux.
Laver et éplucher le concombre puis le couper en dés. Laver les radis et les couper en lamelles très fines. Emincer le persil. Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le concombre, le radis, le persil, l'ail et le jus de citron. Saler et poivrer.