

Tarte aux oignons



Pâte feuilletée prête, 12 oignons, 5 œufs, 1 petit pot de crème allégée, 200 g de gruyère râpé, huile d'olive, sel, poivre

Faites précuire au four thermostat 7 la pâte étalée dans un moule à tarte. Epluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Faites chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les revenir une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez le sel, le poivre, la crème fraîche et le gruyère râpé. Mélangez le tout avec les oignons. Couvrez la pâte avec le mélange et faites cuire au four très chaud thermostat 8 pendant 25 mn puis au four thermostat 6 pendant 15mn. Servez tiède ou froid.

Quelques conseils pour garder longtemps vos ongles de reine

- Pour conserver vos ongles très blancs et ramollir aussi les envies : massez régulièrement vos ongles avec des quartiers de citron.
- Pour avoir un joli contour des ongles : massez vos ongles



- avec une crème sur-grasse qui lisse les peaux et favorise l'irrigation.
- Pour soigner des ongles cassants : trempez-les dix minutes dans de l'huile d'olive tiède deux fois par semaine.
- Pour limer vos ongles sans les dédoubler : passer la lime toujours dans le même sens et offrez-vous une lime munie d'une zone polissante qui terminera en douceur le limage.
- Pour se faire des ongles naturellement éclatants, frottez-les avec un polissoir. En plus de les rendre brillants, le

polissage stimule l'irrigation sanguine et par conséquent la pousse des ongles.

- Pour renforcer la santé de vos ongles, manger des laitages, du poisson et les fruits de mer.

- Pour éviter la formation d'envies, ces petites peaux disgracieuses du pourtour des ongles, brossez-les chaque jour avec un savon surgras à l'huile d'amande douce.
- Pour sécher rapidement votre vernis à ongles, passez vos mains sous l'eau froide deux minutes après la pose.
- Pour donner de la brillance à un vernis un peu terne, finissez la manucure par une couche de brillant naturel. Pour empêcher vos mains de vieillir prématurément, hydratez-les matin et soir comme vous hydratez votre visage.

HERPÈS GÉNITAL

Une surveillance renforcée chez les femmes enceintes



Photos : DF

Lorsque l'herpès génital survient chez la femme enceinte, en particulier pendant les trois derniers mois de grossesse, le nouveau-né risque d'être contaminé lui aussi. Les conséquences pour l'enfant peuvent être graves (risque d'encéphalite herpétique). Une césarienne se justifie donc, surtout si la poussée se produit au moment de l'accouchement. Dans tous les cas, une femme enceinte ayant déjà eu de l'herpès doit en informer son médecin.

Vous courez du matin au soir, les grandes vacances sont déjà loin, les journées trop courtes, le temps maussade... et vous êtes épuisé(e) ! Vous n'êtes pas seul(e) voici quelques solutions pour retrouver la pêche !

DITES STOP À LA FATIGUE !



1 - Réservez-vous des moments rien que pour vous. Pour lire, prendre un grand bain. Bref vous détendre.

2 - Variez votre alimentation et ne sautez pas de repas. Si vous souffrez de carences vous serez inévitablement fatigué(e).

3 - Dormez et respectez vos propres rythmes de sommeil. Inutile de faire des nuits de 12 heures, mais ne résistez pas à votre envie d'aller vous coucher sous prétexte qu'il y a un bon film à la télé ou que vous avez du repassage en retard... Les réveils sont trop souvent un cauchemar !

4 - Apprenez à faire le tri entre ce qui est indispensable et ce qui ne l'est pas et organisez-vous. Séparez bien votre vie privée et votre vie professionnelle, par exemple en évitant de ramener à la maison vos dossiers.

5 - Prenez le temps d'aller faire du sport. Evidemment, vous n'en avez aucunement envie puisque vous êtes déjà épuisé(e), mais un grand bol d'air et une bonne fatigue physique vous redonneront le moral.



ASTUCES

Les œufs

Vous pouvez garder des œufs quinze jours au réfrigérateur en les protégeant des autres aliments, car la coquille est très poreuse et perméable aux odeurs. Si un œuf est fêlé, utilisez-le le jour même. Vous pouvez congeler les œufs en séparant les blancs des jaunes et en les salant ou sucrant suivant l'utilisation que vous en ferez. N'utilisez jamais de couverts oxydables, et évitez l'argenterie aussi pour consommer des œufs.

Gâteau à la confiture

Pâte : 6 œufs, 100 g de sucre, 80 g de poudre d'amandes, 60 g de biscuits secs, 40 g de beurre, vanille, cannelle
Crème : 1 verre de lait, 1 œuf, 20 g de farine, 240 g de sucre glace, 200 g de beurre
Garniture : 1 barre de chocolat à croquer, confiture de fraises



Battez 50 g de sucre et 4 jaunes d'œufs, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Faites griller la poudre d'amandes à feu doux, en remuant tout le temps avec une cuillère en bois.

Battez les 6 blancs d'œufs en neige et rajoutez le sucre et mélangez bien. Ecrasez les biscuits secs. Dans la jatte contenant les jaunes d'œufs sucrés, rajoutez la moitié des œufs en neige, la poudre d'amandes grillées, les biscuits écrasés, la vanille et la cannelle, mélangez avec une cuillère en bois, ajoutez le reste des blancs en neige en remuant doucement puis 30 g de beurre fondu. Beurrez le moule à manqué et tapissez-le de papier sulfurisé, versez-y la préparation. Faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Pendant ce temps, préparez la crème. Dans une casserole, versez la farine, le jaune d'œuf et 1 ou 2 c. à s. de lait puis remuez tout en rajoutant le reste de lait. Portez à ébullition en remuant toujours. Enlevez la casserole du feu et laissez refroidir. Travaillez le beurre pour qu'il devienne crème, puis ajoutez le sucre glace et la confiture passée au tamis. Incorporez cuillère après cuillère la préparation froide.

Remuez. Sortez le gâteau du four. Coupez le gâteau en 3 parts égales, fourrez de la crème puis reconstituez-le. Nappez de crème le dessus. Râpez le chocolat avec un couteau, déposez les lamelles de chocolat sur le dessus.

Un enfant de 2 ans peut-il manger «comme les grands» ?

REPONSE : OUI

Un enfant de deux ans est capable de manger pratiquement de tout. Cependant, le régime des enfants n'est pas celui des parents.

- Le rythme des repas : les petits n'ont pas beaucoup de patience. Ne leur imposez pas des repas trop longs.

- Les enfants se dépensent beaucoup : c'est en partie pour cela qu'ils se tournent facilement vers les féculents.

Les spécialistes de la nutrition infantile ne voient aucun problème à ce qu'ils en consomment tous les jours.

- Tenez compte de la composition du repas pris à midi : (école, nourrice...) afin d'éviter les déséquilibres et la monotonie.

