

**LASAGNE AUX COURGETTES
ET AUBERGINES**

1 aubergine finement tranchée, 1 courgette finement tranchée, 1 gros oignon émincé, 2 gousses d'ail écrasées, 1/2 tasse de champignons, muscade au goût, origan au goût, poivre de Cayenne au goût, sel au goût, 9 lasagnes vertes cuites, sauce tomate (315 ml), fromage râpé (250 ml)

1/ Dans un grand bol, mélanger aubergine, courgette, oignon, ail, épices, sel et champignons.

2/ Étendre la lasagne dans un plat allant au four, couvrir du mélange puis de la sauce aux tomates, répéter jusqu'à ce que le mélange soit épuisé.

3/ Couvrir le tout du reste de sauce et du fromage râpé.

4/ Cuire 30 minutes à 180°C (T/6) couvert et 30 minutes non couvert.

Info**Une consommation modérée de
café peut soulager des maux de tête**

B o i r e modérément du café (1 à 4 tasses par jour) peut soulager des maux de tête (ou céphalées de tension) et aussi la maladie migraineuse. Le café a en effet une action antalgique directe sur les récepteurs de l'adénosine, et indirecte, en potentialisant l'action des traitements antalgiques tels que l'aspirine et l'ibuprofène. En revanche, une surconsommation peut aggraver ces céphalées.

**LE PRUNEAU.
Pour qui surtout ?**

Pour tout le monde bien sûr... tant les vertus nutritionnelles du pruneau sont importantes. Pour la femme enceinte, par exemple. La teneur en fer du pruneau d'Agen contribue à couvrir ses besoins particuliers (1,6 mg pour 100 g), les femmes enceintes étant souvent carencées dans ce domaine. Les fibres et le sorbitol permettent aussi d'éviter les problèmes de constipation qui touchent souvent les futures mamans.

Pour les sportifs, la richesse des pruneaux en glucides permet de lutter contre l'hypoglycémie redoutée par les sportifs. Ces sucres libèrent une énergie rapide et durable pour l'organisme. Les pruneaux constituent un carburant qualitatif grâce à leur faible index glycémique. Le magnésium qu'ils contiennent prévient également l'apparition des crampes, et son eau

de la déshydratation pendant l'effort.

Pour les seniors, souvent plus sédentaires, souffrant d'un transit ralenti, la consommation de pruneaux est aussi recommandée. Le pruneau permet de lutter contre la constipation grâce à ses fibres. Le sorbitol qu'il contient permet aussi de réguler la glycémie et de freiner l'absorption de cholestérol. C'est en outre un aliment qui se digère facilement.

**Les rides, les gestes-clés**

Se démaquiller, oxygéner et hydrater la peau, la protéger du soleil sont les gestes indispensables à tout âge. La meilleure prévention est de se protéger efficacement des rayons UV (en restant à l'ombre, en appliquant souvent des crèmes protectrices). L'autre conseil indispensable : ne pas fumer.

Dès 30 ans, on peut recommander de prévenir l'apparition des rides par des soins exfoliants réguliers, et en nourrissant le contour de l'œil avec une crème spécifique.

Dès 35 ans, on peut passer aux soins anti-rides et aux crèmes de nuit.

A partir de 40-50 ans, il convient de limiter les effets des modifications hormonales, en nourrissant la peau et en réactivant l'action lipidique.

Une alimentation équilibrée, riche en vitamines, en oligo-éléments et en certains acides gras (oméga 3 et oméga 6) peut être également conseillée pour la beauté de la peau.



Photos : DR

**Le saviez-vous
Il existe deux types
de fer**

On distingue 2 types de fer : le fer héminique et le fer non héminique.

Le fer héminique est un fer d'origine animale : on le trouve dans la viande, la volaille et le poisson.

Le fer non héminique, ou minéral, se trouve dans les aliments de type végétal (céréales, fruits et légumes). Le fer héminique présente une meilleure bio-disponibilité que le fer minéral. Autrement dit, il est mieux absorbé par notre organisme ; globalement, 25% du fer héminique est absorbé, contre seulement 1 à 10% pour le fer non héminique.

Vrai/faux

La jaunisse du nourrisson est due à un problème de peau ? FAUX !

L'ictère, communément appelé jaunisse du nourrisson, n'est pas un problème de peau mais lié au fonctionnement du foie. Chez les nouveaux-nés, et en particulier les prématurés, les fonctions hépatiques, immatures, mettent parfois un peu de temps à se mettre en place.

La bilirubine, un pigment de la bile normalement épuré par le foie et éliminé dans les urines et les selles, s'accumule dans le sang et provoque cette coloration abricot de la peau.

Il s'agit d'une jaunisse dite physiologique ; bénigne, elle disparaît spontanément en quelques jours.

Si l'ictère dure, le nouveau-né est exposé à une lumière bleue, dans des couveuses-cabines ; la photothérapie permet en effet d'éliminer l'excès de bilirubine.

Petits coulants de chocolat

16 carrés de chocolat riche en cacao (ou de chocolat praliné ou de chocolat blanc), 200 g de chocolat riche en cacao, 5 œufs, 120 g de sucre en poudre, 100 g de beurre + une noix pour les moules, 30 g de farine + un peu pour les moules

- 1 – Séparer les 16 carrés de chocolat.
- 2 – Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C).
- 3 – Beurrer et fariner des ramequins ou des moules à muffins.
- 4 – Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes) avec le beurre, puis délayer jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.
- 5 – Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que la préparation double de volume.
- 6 – Ajouter la farine en pluie, sans cesser de fouetter, puis incorporer la pâte de chocolat en remuant.
- 7 – Verser une partie de cette préparation dans les moules jusqu'au tiers de leur hauteur.
- 8 – Placer alors 2 carrés de chocolat dans chaque moule.
- 9 – Recouvrir avec le reste de pâte, sans dépasser les trois quarts de la hauteur des moules, afin que la préparation ne déborde pas à la cuisson.



10 – Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 10 minutes.

11 – Démouler les petits coulants avec précaution, puis les servir tièdes sur des assiettes individuelles.

Astuce : On peut préparer la pâte le matin, remplir les ramequins, les réserver au réfrigérateur, puis les faire cuire au dernier moment.