

Tarte à l'oignon et au cumin



Pâte brisée, 750 g d'oignons, 1 poivron rouge, 3 noix de beurre, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche, 4 branches de persil, 1 c. à c. de cumin, sel, poivre

Peler et émincer les oignons en fins anneaux. Faites-les fondre dans le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ouvrez le poivron en deux, retirez-en les graines et la partie blanche, puis taillez-le en petits dés. Ajoutez-le aux oignons. Laissez revenir, à couvert, pendant 3 mn. Laissez ensuite tiédir. Préchauffez le four à 200°C (th. 6). Battez les œufs avec la crème fraîche et le cumin. Ciselez le persil et incorporez-le à la crème. Abaissez la pâte sur du papier sulfurisé. Mélangez le poivron et les oignons avec la crème aux œufs. Salez et poivrez. Déposez la préparation sur le fond de tarte. Faites cuire au four à mi-hauteur pendant 35 mn. Servez chaud.

Bien-être

Bien manger pour mieux dormir

Quoi de plus important que le sommeil pour garder une bonne hygiène de vie. Le sommeil est fragile, pour le préserver quelques règles alimentaires s'imposent. Mangez varié, équilibré et à heures régulières. Evitez de manger trop tard le soir, surtout juste avant le coucher. On s'endort difficilement avec un estomac surchargé ! Evitez aussi de sauter le repas du soir car la faim risque de vous réveiller la nuit. Attention à certaines substances stimulantes telles que la caféine qui peuvent affecter le système nerveux et engendrer des troubles du sommeil ! Méfiez-vous du délai d'action de la caféine et surtout du café de l'après-midi. Evitez les fruits riches en vitamine C (agrumes,



PHOTOS : DR

kiwi...) le soir ainsi que les plats épicés et trop gras. En revanche, certains aliments favorisent le sommeil. C'est le cas du lait sucré et des féculents (pommes de terre, pâtes, riz...), à l'origine d'une

production de sérotonine, substance favorisant le sommeil. Les tisanes à base de plantes ont une action apaisante et pour certaines digestives. Le miel présente des

vertus sédatives. Utilisez-le pour sucrer votre tisane du soir ou votre lait ! En conclusion, prendre soin de son alimentation, c'est s'assurer un bon sommeil !

LES CERNES. Que faire pour s'en débarrasser ?



Il existe plusieurs méthodes simples et efficaces. On trouve alors une palette large de produits aussi bien efficaces que discrets. Déjà, il y a l'anticerne. On l'applique en dessous des yeux, on masse, on attend, et on applique son fond de teint ou sa crème de jour. Il y a aussi d'autres méthodes plus traditionnelles, par exemple : mettez une cuillère toute la nuit dans le congélateur, et au matin, sortez-la et appliquez-la sur vos cernes, elles disparaîtront. L'eau de bleuet constitue également un remède efficace. Imbibez un coton, et passez-le sur les cernes. Au bout de quelques jours, ils ne seront plus qu'un mauvais souvenir.

Ce qu'il ne faut pas faire en cas de démangeaisons : se gratter

Lorsque la peau démange, le premier réflexe est de se gratter. Or, si gratter apporte un soulagement, ce n'est que pour une durée extrêmement limitée, tandis que les conséquences peuvent être sérieuses, avec notamment un risque d'aggravation du prurit, d'infection, particulièrement en présence d'éruptions cutanées (vésicules) et de cicatrices définitives. En effet, plus on gratte, plus on accentue la réaction de la peau, plus on risque de mettre la peau à nu et de l'exposer à des microbes. Mieux vaut donc s'abstenir et trouver une autre solution pour soulager le prurit. Dans tous les cas, il est préférable de masser avec la paume de la main en appliquant quelques pressions. Et par mesure de précaution, coupez vos ongles courts !

Tajine chou-fleur-escalope de poulet

Chou-fleur, 6 ou 7 gros œufs, 2 oignons, persil, fromage râpé, sel, poivre, escalope de poulet, ail, laurier



Dans une poêle, mettre un peu d'huile et poser l'escalope, saler, poivrer et puis mettre la feuille de laurier, l'ail finement haché, ajouter un peu d'eau et laisser cuire sur feu doux. Réduire la sauce et dorer un peu l'escalope. Emincer l'oignon finement dans le sens de la longueur. Laver le chou-fleur, cuire à la vapeur avec l'oignon par-dessus. A la fin de la cuisson, saler le chou-fleur. Dans un bol profond, casser les œufs, rajouter le persil finement haché, le fromage râpé, sel et poivre. Mélanger bien à la fourchette. Couper finement l'escalope et l'ajouter au mélange œufs (ajouter un peu de sauce réduite). Huiler un moule (ex-un moule à cake). Disposer le chou-fleur et par-dessus l'oignon. Verser le mélange d'œufs et avec une fourchette essayer de faire passer le mélange entre le chou-fleur. Cuire dans un four préchauffé th.5.

LES MASSAGES BIEN-ÊTRE

Massage énergisant

Ce massage, rapide et vigoureux, relève le niveau d'énergie physique et psychique. De ce fait, fatigue et surmenage disparaissent. Il permet à l'organisme de se régénérer plus vite.

Massage relaxant



Ce massage lent et fluide est relaxant aussi bien pour le corps que pour le mental, il aide à rétablir l'harmonie intérieure, il permet d'atteindre bien-être et sérénité par une relaxation profonde.

Massage pour sportif

Ce massage, régulier, permet de conserver leur élasticité aux muscles et leur souplesse aux articulations. Pratiqués avant et après une activité sportive, le

massage limite les risques de blessures et aide les muscles épuisés à se régénérer rapidement.

Massage beauté du visage et du cou

Des massages réguliers donnent une mine rayonnante et détendue : l'épiderme étant mieux irrigué, les œdèmes lymphatiques de la face se résorbent et les rides liées aux tensions s'estompent.



Massage femme enceinte

Ce massage très doux et enveloppant vous aide à mieux vivre les changements profonds du corps en apportant le bien-être par l'assouplissement de la peau et des muscles. Il favorise l'amélioration de la circulation et le soulagement des douleurs localisées dans les jambes et le dos.