

Cannellonis au fromage



12 cannellonis, 350 g de fromage fondu, 200 g de fromage râpé, 50 cl de coulis de tomates, 20 cl de crème

fraîche liquide, 1 bouquet de persil plat, 2 gousses d'ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez le fromage fondu et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette. A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce. Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé. Enfournez pour 30 min. Servez chaud.

Obtenir des copeaux de chocolat

Ce qu'il vous faut

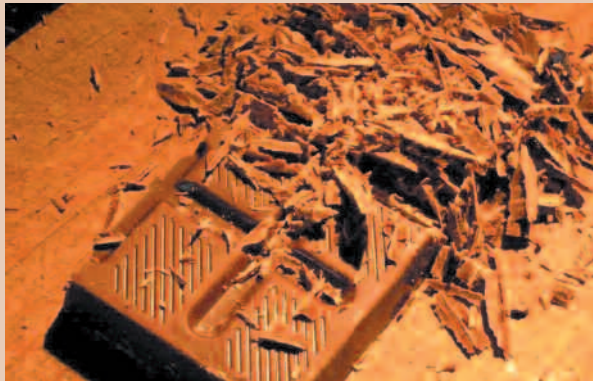
- Un économe ;
- un récipient pour le chocolat ;
- une spatule en bois ou en plastique ;
- une spatule en inox pour étaler le chocolat ;
- une table en inox ou une plaque en aluminium.

Préparation

1^{re} méthode :

Prendre un économe et gratter le bord de la tablette. Si vous voulez des copeaux fins, n'appuyez pas trop sur l'économe et inversement si vous voulez de gros copeaux.

2^e méthode : Copeaux pour décoration. Faire



fondre du chocolat et l'étaler sur la table ou la plaque. Avec une spatule en inox, travaillez le chocolat pour le faire refroidir. Quand il commence à épaissir, étalez-le finement et laissez commencer à durcir. Quand le chocolat

est quasiment dur, prenez la spatule inox et raclez des parties de chocolat, comme si vous vouliez décoller la couche de chocolat. Le chocolat doit former des pétales ou des spirales en se décollant.

Les migraines



PHOTOS : DR

Transmises souvent de mère en fille, ce n'est pas une raison pour les subir comme une fatalité. Annoncée par une sensation de malaise ou de fatigue, la douleur de la migraine est pulsatile (elle bat dans la tempe) et se situe, au moins au début, d'un seul côté de la tête.

La maladie évolue par crises commençant souvent à la puberté, mais avec une périodicité et une intensité variables au cours de la vie. La crise ne dure pas plus de trois jours et s'accompagne souvent de symptômes digestifs (nausées, vomissements).

VRAI/FAUX

Il faut toujours faire des examens médicaux quand on a mal à la tête.

Faux. La plupart des maux de tête sont banals et ne nécessitent pas

d'examens particuliers. Le diagnostic de migraine est facile à poser dès lors que le médecin interroge son patient.

Un rapport sexuel peut déclencher une migraine.

Vrai. Ce mal de tête, variant de celui qui peut être déclenché lors d'un effort physique, apparaît plutôt chez les hommes à partir de 40 ans. Il est bénin et n'a rien à voir avec un accident cérébral.

Une grande tension nerveuse peut être

responsable de ce type de douleur.

Vrai. Moins violentes que des migraines, les céphalées de tension sont la plupart du temps présentes du matin au soir. Les antalgiques atténuent la douleur, mais la relaxation et le soutien psychologique apportent une solution plus durable.

Les migraines post-traumatiques s'atténuent avec le temps.

Vrai. Après un traumatisme crânien, les maux de tête ne sont pas rares. Diffuses, parfois accompagnées de vertige et d'anxiété, ces douleurs s'atténuent généralement avec le temps. Une aide psychologique peut être nécessaire après l'accident pour retrouver confiance en soi.

Comment accélérer la pousse de vos cheveux



Il existe plusieurs astuces pour augmenter la force de vos cheveux et en stimuler la repousse. En voici quelques-unes qui peuvent vous aider à réaliser votre objectif :

1. Prenez soin de la santé de vos cheveux et débarrassez-vous des pointes abîmées en coupant au moins un demi-pouce de ces dernières. Vos cheveux

pourront ainsi pousser plus vite ;
2. évitez d'utiliser des outils qui font exposer vos cheveux à une température élevée, ils vont se casser et continuer à se diviser sur toute la longueur. Essayez de les sécher à air froid si possible ;
3. nourrissez vos cheveux et hydratez-les avec un masque à l'huile d'olive ou huile d'argan avant chaque lavage en massant les longueurs sans

les frotter. Laissez agir ;
4. brossez vos cheveux avec un peigne lisse et affiner les racines et les branches régulièrement. Un brossage trop agressif influence beaucoup la pousse des cheveux ;
5. évitez l'habitude de toucher vos cheveux avec vos doigts, cela conduit à les sécher et les rendre plus vulnérables ;
6. utilisez des couvertes de la tête en soie ou de satin avant d'aller vous coucher. Optez aussi pour des taies d'oreiller en satin pour protéger vos cheveux contre la déshydratation ;
7. évitez les brushings,

lissages, colorations et autres tueurs de cheveux. Au moins le temps que la situation s'améliore :
- enfin, il faut adopter une alimentation équilibrée, riche en vitamines, protéines et soufre qui contribue à stimuler la pousse des cheveux avec excellence en prenant compte que le cheveu ne pousse pas par la pointe, mais par la racine.



Cake aux agrumes

1 orange, 1 citron, 140 g de sucre glace, 160 g de beurre, 150 g de farine, 3 œufs, 1 sachet de levure chimique



Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez l'orange et le citron puis essuyez-les et prélevez leur zeste à l'aide d'un économe. Détaillez-les en fins bâtonnets. Faites ramollir 150 g de beurre ou faites-le fondre doucement dans une petite casserole. Mélangez en crème le beurre et le sucre glace, ajoutez les œufs entiers en battant la pâte pour l'aérer. Ajoutez le zeste des agrumes, la farine et la levure. Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation. Faites cuire 40 à 45 min. Surveillez le dessus du gâteau et recouvrez-le d'une feuille d'aluminium si celui-ci brunit trop vite. Après la cuisson, laissez refroidir un peu avant de démouler sur une grille à pâtisserie.