# Gratin d'aubergines et de tomates

**4 aubergines, 4 tomates râpées, 200 g de mozzarella râpé, 100 g de fromage râpé, 4 œufs, 2 cuillères à soupe d'huile, un peu de basilic haché, sel, poivre**

Faire cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 15 minutes, écailler et coupez-les en petits morceaux. Faire cuire les tomates râpées dans une poêle avec l'huile en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
Eplucher les aubergines et couper-les en tranches de 2 cm d'épaisseur, saler
Les faire frire dans un bain d'huile chaude, égouttez-les sur papier absorbant.
Disposer la moitié des tranches dans un plat allant au four, ajouter dessus les petits morceaux d'œufs, la mozzarella et le basilic haché, recouvrir du reste d'aubergines, étaler une couche de sauce tomate, saupoudrer de parmesan râpé et faire gratiner au four.

## Les cheveux

- Les cheveux blonds sont plus fragiles que les autres. **FAUX.**
- Porter souvent un chapeau favorise la chute des cheveux. **FAUX.**
- Une chevelure saine peut résister à une traction de 500 kilos. **VRAI.**
- Les cheveux poussent un peu plus vite en été. **VRAI.**
- Ils poussent plus vite au sommet du crâne que sur les tempes. **VRAI.**
- Les cheveux poussent plus vite chez la femme que chez l'homme. **VRAI.**
- Les lavages fréquents accélèrent la chute. **FAUX.**

## Beauté

# Avoir un œil de biche, c'est possible

Photos : DR

**Au réveil yeux rouges et paupières gonflées ?**
Recouvrir les yeux pendant quelques minutes avec des sachets de thé refroidis ou appliquer une lotion à base de bleuet pour les décongestionner. En cure, vous pouvez appliquer matin et soir un soin décongestionnant pour le contour de l'œil.

**Des poches sous les yeux ?**
Appliquer une crème ou un gel antipoches dès qu'elles commencent à apparaître. Pour des poches déjà installées, les soins seront sans effet, seule la chirurgie esthétique peut les faire disparaître.

**Pour prévenir le relâchement des paupières ?**
Utiliser régulièrement un soin antirides et tenseur pour contour de l'œil.

**Pour camoufler gonflements et rougeurs avec le maquillage**
Eviter les fards roses ou nacrés, qui accentuent les rougeurs, les couleurs beige, gris, brun mat sont à favoriser.

**Doit-on utiliser des produits spécifiques pour le démaquillage des yeux ?**
Oui, le démaquillant classique est irritant pour les yeux.

**Le maquillage (poudre, fond de teint) accentue les rides sous les yeux ?**
Un peu, il suffit d'appliquer la poudre ou le fond de teint du bout des doigts en évitant le contour de l'œil.

## Bon à savoir

# Peut-on suivre nos goûts sans préjudice pour la ligne ?

Bien sûr, c'est même la seule façon d'y arriver. Il n'y a pas d'aliment grossissant ou amaigrissant. Ce qui fait grossir, c'est un apport énergétique hebdomadaire supérieur à ses besoins.
La bonne règle est de manger quand on a faim, de choisir ses aliments en tenant compte de ses préférences, ainsi que des principes élémentaires de l'équilibre alimentaire et d'arrêter de se nourrir lorsque le corps dit «stop !» Notre organisme nous signale ses besoins, et nous devons être à son écoute pour bien nous porter. Avant d'entamer un quelconque régime, il est donc souhaitable de réapprendre à «écouter ses besoins». Cela passe souvent par un travail sur les facteurs psychologiques et émotionnels qui peuvent brouiller ces messages.

## Le saviez-vous ?

Consommer des produits laitiers à chaque repas permet de perdre du poids. Et non, vous ne rêvez pas, selon des chercheurs américains, le calcium permet non seulement de ne pas prendre du poids, mais surtout favorise la perte de matière grasse.

Publicité

# Tarte bananes-noix de coco

**1 pâte brisée ou feuilletée**
**GARNITURE : 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°).
Etaler 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. Faites cuire 10 mn au four thermostat 6 - 7 (180°-200°).