

Flan œufs-vanille



8 œufs, 125 g de sucre semoule, vanille, 1 l de lait, 30 g de beurre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans une casserole, mettez la vanille avec le lait puis portez à ébullition. Retirez du feu et laissez infuser 30 min. Préchauffez le four à 150°C (th.5). Cassez les œufs dans un saladier,

ajoutez le sucre et battez-les au fouet. Pendant ce temps, portez le lait à la limite de l'ébullition. Attendez 2 min et versez le lait chaud progressivement sur le mélange aux œufs sans cesser de remuer. Beurrez 6 ramequins et versez-y ce mélange. Posez les ramequins sur la lèchefrite et versez-y de l'eau bouillante pour une cuisson au bain-marie. Enfouez au milieu du four pour 35 min de cuisson, jusqu'à ce que les flans soient bien figés. Laissez refroidir avant de filmer chaque ramequin et de réserver au réfrigérateur. Sortez les flans 15 min avant de les servir.

Qui est le plus calorique, le ketchup ou la mayonnaise ?

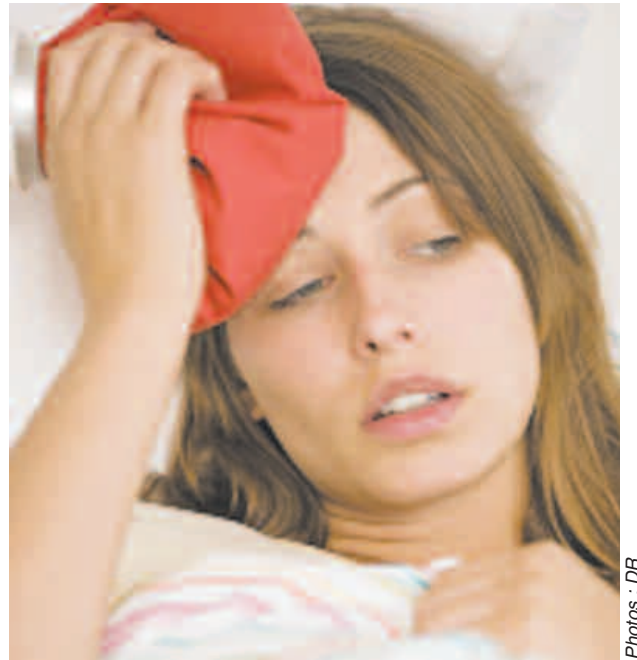
La mayonnaise est 7 fois plus calorique que le ketchup ! En effet, la mayonnaise compte 710 calories tandis que le ketchup en compte 108 (apport calorique pour 100 g d'aliments en moyenne). Alors, si vous voulez maigrir, préférez une mayonnaise allégée !



Les hépatites

L'hépatite A est la moins grave des hépatites virales. Transmis par voie orale, le virus de l'hépatite A (VHA) est toujours responsable d'une infection aiguë, mais qui guérit spontanément sans laisser de séquelles.

A noter toutefois que les symptômes de l'infection aiguë peuvent être sévères, d'où la recommandation de se faire vacciner si l'on voyage dans un pays à risque de contamination. En revanche, les virus de l'hépatite B et C (respectivement VHB et VHC) sont beaucoup plus dangereux, car souvent silencieux. Le virus de l'hépatite B se transmet par voie



Photos : DR

sexuelle, sanguine, ou de la mère à l'enfant. Dans 90% des cas, il est éliminé par l'organisme naturellement ; mais chez 1 patient sur 10, l'hépatite B évolue vers une forme chronique, une hépatite chronique aux conséquences parfois très graves. Le virus de l'hépatite C se transmet uniquement par le sang. L'organisme peut l'éliminer, mais chez de nombreuses

personnes ce virus évolue vers une forme d'hépatite chronique. Toute la gravité des hépatites B et C tient donc à leur passage à la chronicité. Le porteur chronique ne ressent aucun symptôme pendant des années, jusqu'au stade de complications (cirrhose, cancer du foie) parfois mortelles chez certains patients.



Tous les poils ne poussent pas en même temps

Le cycle du poil se divise en 3 phases, qui coexistent.
1 : La phase de croissance active (anagène) dure plusieurs années et concerne environ 85% de notre pilosité. C'est durant cette phase que le poil est le plus chargé en mélanine, et donc le plus foncé.
2 : La phase de régression (catagène) dure environ 2 semaines et concerne 3% à 4% de la pilosité. La croissance du poil est stoppée, mais il reste attaché au follicule pileux.
3 : La phase de repos (télogène)

dure 5 à 6 semaines ; le poil tombe, un autre vient le remplacer. Ainsi, pour une zone donnée, tous les poils ne sont pas visibles, voilà pourquoi quelques jours après une épilation minutieuse, des poils peuvent apparaître, pour notre plus grand désespoir ! C'est aussi la raison pour laquelle l'épilation au laser doit s'étaler dans le temps : plusieurs séances, espacées d'environ un mois sont nécessaires afin de traiter tous les poils.

Sauces

* Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais.
* Pour épaissir une sauce à la dernière minute, malaxez une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et tournez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.
* Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.



Porter la mauvaise taille de soutien-gorge



D'après des études menées sur le sujet, 70%

des femmes ne porteraient pas la bonne taille de soutien-gorge. Non seulement cela peut porter préjudice à votre silhouette en ne lui rendant pas justice, mais cela pourrait aussi être la cause de nombreux maux : problèmes de dos, douleurs au cou, douleurs mammaires, difficultés respiratoires, irritation de la peau, problèmes de circulation, les pistes sont

nombreuses... Plutôt que de vous amuser à deviner votre taille au hasard, mesurez-vous correctement ou demandez l'aide de votre vendeuse en magasin qui, d'un simple coup d'œil, peut vous répondre.

Poulet grillé



Cuisses de poulet, 3 c. à soupe huile d'olive, 1 pincée d'herbes de Provence, 4 c. à soupe de ketchup, 1 c. à soupe de concentré de tomates, sel, poivre et paprika ou piment rouge doux

Saupoudrer du mélange sel, poivre, piment les cuisses de poulet, puis badigeonnez-les du mélange huile d'olive, herbes de Provence, ketchup, concentré de tomates et laissez mariner 2 heures avant la grillade. Griller au barbecue 7 à 8 minutes sur chaque face.

Publicité

Publicité pour le livre **ma CUISINE PASSION** de Rachida Ziouche Lazrak, Collection Saveurs et Couleurs. Disponible en librairie.