

## Omelette de légumes en terrine

1 poivron vert et 1 rouge, 4 tomates, 2 courgettes, 1 oignon, 1 brin de basilic, 5 brins de persil, 10 œufs, 4 cuil. à soupe de purée instantanée, 8 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.



Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés. Placez-les dans une passoire. Salez-les. Retirez le pédoncule des poivrons. Placez-les dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, couvrez et faites-les cuire 10 min, en les retournant en cours de cuisson. Laissez-les tiédir. Supprimez la peau, coupez la chair en morceaux. Coupez les courgettes en dés. Faites-les cuire 5 min, à la poêle, avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Égouttez. Préchauffez votre four à 180° C. Rassemblez l'oignon pelé et émincé, les poivrons, les dés de tomates et de courgettes, la purée, le basilic et le persil ciselés. Ajoutez les œufs battus en omelette. Salez et poivrez. Mélangez. Versez le reste de l'huile d'olive dans un moule à cake et chauffez-la. Lorsqu'elle commence à fumer, versez la préparation. Placez le moule dans un plat à gratin pour éviter les projections. Faites cuire 45 min. Démoulez la terrine sur une grille, elle-même posée sur un plat creux et laissez-la égouttez. Servez tiède.

## URAI-FAUX

### La vitamine C



**Pour un effet tonique, les doses de vitamine C doivent être comprises entre 500 mg et 1 g par jour chez l'adulte.**

**Urai.** De telles doses sont nécessaires pour procurer de l'énergie à l'organisme via la production d'acides aminés. 15 jours suffisent à recharger l'organisme.

**A faible dose, la vitamine C exerce une action préventive.**

**Urai.** Entre 60 et 120 mg par jour, elle prévient le vieillissement cutané et les infections. Elle se retrouve alors dans des formules associant plusieurs vitamines,



les cures pouvant se prolonger jusqu'à 2 mois.

**Une orange remplace un comprimé.**

**Faux.** Il faut environ un kilo d'oranges pour obtenir un gramme de vitamine C.

**Les besoins en vitamine C augmentent chez les fumeurs.**

**Urai.** Le fait de fumer accroît la consommation de vitamine C tout comme la pratique d'un sport.



**Nettoyer, stimuler, hydrater pour avoir une jolie peau. Avec des soins encore mieux adaptés.**

**Laver souvent, en douceur le réflexe santé**



Photos : DR

Maquillées ou pas, la pollution et les fumées ne peuvent que nous inciter à laver notre visage deux fois par jour. Avec un lait et une lotion si on a la peau sèche ou si l'eau est très calcaire. Avec une crème ou une huile se rinçant à l'eau si la peau est mixte ou grasse. Inutile de mettre beaucoup de produit, ce qui compte c'est de le masser assez longtemps pour qu'il atteigne la température de la peau (ses agents nettoyants captent alors facilement les impuretés). La lotion ou l'eau font le reste.

**Gomez sans frotter le réflexe peau nette**

Le gommage accélère ce que la peau fait parfois trop lentement : l'élimination des cellules mortes. Dessous, la peau toute neuve est lisse,

satinée, joliment colorée. Son grain est fin et serré à souhait. Un geste à renouveler chaque semaine. Ne frottez pas. Un gommage bien fait ne doit pas faire rougir.

**Hydrater en profondeur le réflexe jeunesse**

Quand on vient de l'exfolier, la peau est très réceptive. C'est le moment de lui appliquer un masque hydratant pour l'aider à reconstituer ses réserves d'eau, à lisser les petites rides. Bien hydratée, elle retrouve souplesse et «moelleux», résiste mieux aux agressions. Elle reste jeune plus longtemps, et tellement lumineuse ! Appliquez votre masque uniformément et généreusement. Respectez le temps de pause, puis essuyez le surplus.

## Trucs et astuces

**Pour chasser des odeurs de poisson ou d'autres plats forts, mettez quelques**



gouttes d'essence de vanille dans une petite casserole et faites chauffer pendant une petite minute.

**Lorsque la fermeture éclair de votre pantalon ne veut plus tenir en place, glissez un bracelet en caoutchouc dans l'œillet de la tirette et attachez-le au bouton.**

**Des petits trous dans le voilage se réparent avec**



du vernis à ongle incolore : raccordez tout simplement entre eux les bouts qui sont déchirés.

**Une mixture de vinaigre blanc et d'eau tiède** enlève les taches sur un canapé synthétique.

**Placez vos médicaments quotidiens à côté de votre boîte à café**

ainsi vous êtes certaine de ne pas les oublier.



**Utilisez un «tableau magique» effaçable** pour enfants à côté du téléphone pour noter tous vos messages.

**Le nettoie-vitres** fait briller tous les meubles et les murs vernis !

## Bon à savoir

### L'ail antiseptique et fluidifiant



L'ail possède une action antiseptique sur le système digestif et respiratoire. Il est aussi largement utilisé pour ses propriétés sur le système cardiovasculaire. Toutefois, l'idée selon laquelle l'ail fait baisser le taux de cholestérol reste à prouver !

#### Ses propriétés antiseptiques

Grâce à ses propriétés antiseptiques, l'ail aide à prévenir ou traiter les infections digestives et respiratoires. Il peut aussi être utilisé comme désinfectant intestinal, ce

qui permet de lutter contre les vers intestinaux (oxyure, ascaris, ténia).

#### Ses propriétés cardiovasculaires

Les principes actifs majeurs sont des dérivés soufrés, lesquels confèrent à l'ail un effet fluidifiant sur le sang. D'où son utilisation contre les troubles légers de la circulation. Cette plante pourrait aider à dissoudre les petits caillots, ce qui freinerait l'évolution de l'athérosclérose. Ses principes soufrés auraient en outre une action vasodilatatrice sur les coronaires, ce qui pourrait contribuer à prévenir les accidents cardiovasculaires. La consommation régulière d'ail a également été associée à la prévention du cancer de l'estomac.

#### Quelques précautions et contre-indications

Attention, pas d'excès ! Qu'il s'agisse d'ail frais, en poudre ou d'extraits, une consommation excessive peut être à l'origine de brûlures gastriques. Par ailleurs, des accidents chez des personnes prenant des anticoagulants ont été décrits, car l'ail peut potentialiser les effets de ces médicaments. Ils restent cependant rares.

## Le savarin

**250 g de farine, une pincée de sel, 4 œufs, 50 g de sucre, 75 g de beurre, + une noix pour beurrer le moule, 50 g de crème fraîche, 1 sachet de levure en poudre. Pour imbiber le gâteau : 1/4 l d'eau, 125 g de sucre, 1dl d'eau de fleurs d'oranger.**

Mettez dans une terrine la farine tamisée avec le sel. Ajoutez le sucre et cassez-y les œufs. Travaillez tous ces ingrédients pour bien les mélanger pendant une dizaine de minutes. La pâte doit être lisse et onctueuse. Faites fondre très doucement le beurre sans trop le faire chauffer et ajoutez-le à la pâte. Joignez ensuite la crème et, pour terminer, la levure en poudre. Beurrez largement un moule en couronne et versez-y la pâte, elle ne doit remplir le moule qu'à moitié, car elle va gonfler en cuisant. Enfourez à four moyen préchauffé (180°C) et laissez cuire pendant 40 mn. Vérifiez la cuisson en enfonçant une aiguille au milieu du gâteau, elle doit ressortir sèche. Pour imbiber le gâteau, faites fondre le sucre dans l'eau en portant à ébullition, parfumez de fleur d'oranger. Démoulez le gâteau encore chaud et arrosez-le du sirop préparé, chaud également. Prélevez avec une petite louche le sirop qui coule dans le plat pour continuer à l'arroser. En principe, le gâteau doit tout absorber. Nombreuses garnitures possibles : salade de fruits frais au sirop, crème pâtissière, chantilly ou glace. Si le gâteau est destiné à des enfants, imbibe-le de jus d'orange.

