Flognarde aux pommes sous le caramel

4 œufs, 12 cl de lait, 60 g de crème fraîche, 80 g de sucre en poudre, 60 g de farine, 1 sachet vanille, 6 pommes, 20 g de beurre, 50 g de sucre

Préchauffez votre four th.6 (180° C). Verser les œufs dans un saladier et battez-les bien. Ajoutez en battant et petit à petit le sucre, la farine, la crème et le lait. Ajoutez la vanille. Versez cette pâte sur les pommes dans le moule puis enfournez pendant une quarantaine de minutes. Passez ensuite éventuellement la flognarde sous le grill pendant 2 ou 3 minutes. Pendant ce temps, réalisez le caramel au beurre : versez le sucre dans une casserole et faites-le chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu et commence à colorer. N'attendez pas trop sinon il risque de brûler assez rapidement. Faites chauffer le beurre et 1 c. à soupe d'eau à part. Quand le sucre est à point, retirez du feu et ajoutez la moitié du beurre et mélangez avec une cuillère en bois. Remettez un peu sur le feu si le caramel commence à durcir. Versez la deuxième moitié du beurre et mélangez. Finissez en versant l'eau chaude et mélangez de nouveau. Ne laissez pas complètement refroidir avant de servir sinon le caramel va se figer. Laissez tiédir la flognarde avant de servir et nappez avec le petit caramel.

Prévention des infections urinaires : les grandes règles à respecter

*Dès que l'envie d'uriner se présente, ne vous retenez pas, allez aux toilettes. De cette façon, l'urine ne stagne pas longtemps dans la vessie, ce qui pourrait favoriser la prolifération des germes et donc les infections urinaires.
*Prenez votre temps. Installez-vous et laissez faire en douceur. Surtout ne forcez pas, au risque d'abîmer votre périnée.
*Videz complètement votre vessie à chaque fois. Toute rétention d'urine favorise la multiplication des germes, lesquels peuvent provoquer une infection urinaire.
*Ne pratiquez pas le «stop pipi», cet exercice n'est pas compatible avec une bonne vidange de la vessie.
*Mesdames, allez uriner systématiquement après les rapports sexuels.
*Quant aux serviettes hygiéniques, elles sont à réserver uniquement aux périodes de règles et à changer souvent, au risque de favoriser la présence d'humidité, la macération et donc le développement des germes.
*Essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière afin de ne pas ramener de germes fécaux au niveau de la vulve.

QUESTION

Boire de l'eau active le transit ?

Vrai. L'eau joue un rôle important dans le transit.
Elle fait gonfler les fibres, augmentant ainsi le volume du bol alimentaire, ce qui

entraîne une meilleure élimination des déchets. Les nutritionnistes conseillent de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. D'autres liquides (thé, café, jus de fruits…) peuvent vous aider à vous hydrater suffisamment. Les eaux riches en magnésium ont des atouts supplémentaires. Le magnésium agit en effet comme un laxatif naturel en entraînant une accélération du transit. Petite astuce pour doper un intestin paresseux : boire un verre d'eau très froide le matin au réveil ! Cela active le passage du bol alimentaire entre l'estomac et le côlon.

Beauté

Quelques conseils pour garder longtemps vos ongles de reine

Photos : DR

Pour conserver vos ongles très blancs
Massez régulièrement vos ongles avec des quartiers de citron.

Pour avoir un joli contour des ongles
Massez vos ongles avec une crème sur-grasse qui lisse les peaux et favorise l'irrigation.

Pour soigner des ongles cassants
Trempez-les dix minutes dans de l'huile d'olive tiède deux fois par semaine.

Pour limer vos ongles sans les dédoubler
Passer la lime toujours dans le même sens et offrez-vous une lime munie d'une zone polissante qui terminera en douceur le limage.

Pour se faire des ongles naturellement éclatants
Frottez-les avec un polissoir. En plus de les rendre brillants, le polissage stimule l'irrigation sanguine et par conséquent la pousse des ongles.

Pour renforcer la santé de vos ongles
Manger des laitages, du poisson.

Pour sécher rapidement votre vernis à ongles
Passez vos mains sous l'eau froide deux minutes après la pose.

Pour donner de la brillance à un vernis un peu terne
Finissez la manucure par une couche de brillant naturel.

Pour empêcher vos mains de vieillir prématurément
Hydratez-les matin et soir comme vous hydratez votre visage

Le stress favorise les troubles digestifs

Le stress est une réaction de défense normale mais qui doit rester ponctuelle, car à la longue, il perturbe le fonctionnement de l'estomac et de l'intestin. C'est ainsi que le stress est un facteur aggravant du reflux gastro-œsophagien (brûlures d'estomac et remontées acides), de l'ulcère gastro-duodénal et du syndrome du côlon irritable. Pour diminuer les troubles digestifs, il est donc essentiel de lutter contre le stress et parallèlement d'améliorer son alimentation.

Sauce au fromage blanc

150 g de fromage blanc à 0% de MG, 1 œuf dur, 4 filets d'anchois, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe de câpres, 1 cornichon, persil haché, sel, poivre

Peler l'ail et le hacher finement. Passer les anchois, les câpres, le cornichon et l'œuf dur au mixer. Mélanger tous les ingrédients. Vérifier l'assaisonnement.

Purée de maïs et poulet au citron

Un morceau de blanc de poulet, 1 petite boîte de maïs, 1/2 c. à soupe de jus de citron, 15 cl de lait, 10 g de gruyère, 1 pincée de noix de muscade, 1 noisette de beurre, 5 brins de persil

Coupez le blanc de poulet en morceaux, mettez-le dans une petite casserole, ajoutez le jus de citron, recouvrez d'eau à fleur et faites-le cuire puis hachez-le. Faites chauffer le lait. Égouttez et rincez bien le maïs, versez-le dans le bol d'un mixeur avec le gruyère, une pincée de noix de muscade, une noisette de beurre et le persil ; mixez en ajoutant le lait chaud jusqu'à la consistance désirée. Mélangez la purée et le poulet haché et servez tiède.