

## Fondant au roquefort



150 g de roquefort, 25 cl de crème fraîche, 4 œufs entiers + 2 jaunes d'œufs, salade, huile d'olive  
Préchauffer le four th 5/150°. Dans une petite casserole, faire fondre sur feu doux le roquefort dans la moitié de la crème fraîche. Dans un bol, mélanger les œufs avec le restant de la crème, ajouter la crème au roquefort tiède, poivrer et mélanger. Verser dans 4 ramequins et faire cuire au four au bain-marie pendant 30 minutes. Servir tiède sur une petite salade assaisonnée d'un peu d'huile d'olive.

## Le saviez-vous

Faire des crêpes sans être enfumé



L'inconvénient quand on fait des crêpes, c'est que bien souvent la fumée envahit la cuisine. Pour éviter ce désagrément, il suffit d'utiliser un vieux truc qui sert aussi à lutter contre la fumée des cigarettes : allumer une bougie, tout simplement.

## Le soleil est-il bon ou mauvais en cas d'acné ?



Le soleil n'est pas bon pour l'acné, contrairement à ce que l'on pourrait croire. En effet, une exposition au soleil semble faire disparaître nos vilains boutons. En fait, le soleil

assèche la peau, ce qui, ajouté au hâle du bronzage, égalise le teint et laisse croire que les boutons disparaissent. C'est ainsi que l'été l'acné semble s'améliorer. Mais ce bénéfice n'est que de courte durée malheureusement... Le problème est que l'exposition aux UV contribue à épaissir la couche superficielle de la peau, ce qui tend à boucher les pores. Or, à la longue, le sébum qui ne peut pas s'évacuer favorise la formation de boutons noirs et de microkystes, lesquels se manifesteront une fois l'exposition au soleil terminée. Certains traitements peuvent sensibiliser la peau au soleil et augmenter le risque de coup de soleil grave. C'est le cas de ceux contenant des cyclines, du peroxyde de benzoyle et de l'isotrétinoïde. Il vous faut donc toujours utiliser une crème soleil avec un indice de protection élevé (supérieur à 20).

## SANTÉ

# Perte de poids : attention, pas de pilule miracle



PhotoS : DR

**Perdre du poids d'un coup de baguette magique, on en rêve tous, mais le prix à payer s'avère souvent bien plus élevé que les efforts qu'il faut consentir pour y arriver sans pilule miracle.**

La perte de poids est de très mauvaise qualité : Les hormones thyroïdiennes vont faire fondre plus de muscle que de

graisse et la reprise de poids sera automatique dès l'arrêt du traitement. Si vous envisagez de perdre vos quelques kilos superflus, méfiez-vous de toutes les pilules miracles et autres méthodes qui vous promettent de mincir sans effort. Rééquilibrer son alimentation et pratiquer une activité physique restent incontournables. Et les traitements et

pilules soi-disant miracle ne sont pas les seuls dont il faut se méfier. Ainsi des régimes totalement farfelus, avec des baisses de calories trop importantes ou des risques de carence, peuvent aussi menacer votre santé. Et dans tous les cas, un suivi médical reste très important.



Une perte de poids durable, c'est d'abord un objectif raisonnable, du temps devant soi, et un changement de ses habitudes alimentaires comme de son rapport psycho-affectif à la nourriture. Plutôt

que de mettre votre corps en surrégime avec des molécules chimiques, nous vous proposons de mieux l'écouter, de lui réapprendre à manger selon ses envies et ses besoins et de le remettre en mouvement. Dans un programme minceur, la démarche est tout aussi importante que le résultat sur la balance : il s'agit de se recentrer sur soi, de renouer le contact avec ses sensations et ses émotions, de reconstruire petit à petit une nouvelle image de soi, positive et épanouie. La perte de poids n'est pas un objectif, c'est une conséquence de ce nouveau rapport aimant et respectueux à soi-même.

## Le danger du soleil ne vient pas uniquement des coups de soleil

Au soleil, nous sommes exposés à deux types de rayons UV : les UVB, responsables des coups de soleil, et les UVA qui n'ont pas d'effet visible immédiat mais pénètrent la peau en profondeur. Les UVA comme les UVB augmentent le risque de cancer de la peau.



## Barquette de pommes caramélisées

**Préparation : 15 min, cuisson : 20 min**  
**2 pommes, 70 g de chocolat, lait, 3 noix de beurre, 3 c. à soupe de sucre, le jus d'un citron frais, crème anglaise**

**Préparez le chocolat fondu :**

Mettez le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez. Epluchez et coupez en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler. **Pour servir :** Versez la crème anglaise froide dans 2 coupes. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu.

**Variante :** Utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises...). On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.



## TRUCS ET ASTUCES

Mal blanc



Quand vous avez un mal blanc, c'est-à-dire une bosse bien rouge qui a tendance à blanchir au coin d'un ongle, une astuce miracle : trempez de la mie de pain dans du lait, posez sur la douleur, laissez la mie un peu sécher. La douleur disparaît et le problème avec (opération à renouveler si résistance).

Haricots parfumés



Les haricots verts seront délicieusement parfumés si on met quelques feuilles de sauge dans l'eau de cuisson. Ils seront aussi plus digestes.

Enlever une éraflure sur un écran LCD



Vous venez de rayer votre écran LCD, frotter doucement avec le bout en gomme d'un crayon en suivant l'éraflure : cela créera de la friction qui chauffera les cristaux liquides de l'écran et fera disparaître la marque.

Odeurs de camembert



Pour éviter les odeurs de camembert à l'ouverture du frigo, mettre quelques branches de thym à l'intérieur de la boîte.

Cocotte en terre cuite



Pour éviter que votre cocotte en terre cuite ne se fende, la tremper dans l'eau pendant 15 à 20 minutes avant chaque utilisation.