

Mini-soufflés au chou-fleur et à l'emmental

1 petit chou-fleur nettoyé, 5 œufs, 40 cl de lait, 125 g d'emmental râpé, 60 g de beurre, 40 g de farine, 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre



Préchauffez le four th.7 (200°C). Divisez le chou-fleur en bouquets et faites-le cuire à l'eau salée 12 min environ puis égouttez et mixez, réservez. Beurrez 4 petits moules à soufflé. Versez dans chacun 10 g d'emmental râpé, en tournant les moules afin que le fromage adhère aux parois. Séparez les blancs des jaunes des œufs. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et délayez avec le lait. Poursuivez la cuisson à feu très doux jusqu'à épaississement, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade puis incorporez le reste d'emmental, le chou-fleur mixé et les jaunes d'œufs. Dans un bol, montez les blancs en neige ferme, avec une pincée de sel. Mélangez délicatement les blancs à la préparation puis versez dans les moules en ne les remplissant qu'aux 2/3. Enfourez et laissez cuire 15 min. Servez aussitôt.

L'enfant est plus performant en début de matinée

Faux. Le niveau de vigilance ainsi que les performances intellectuelles sont relativement faibles en début de matinée scolaire (jusqu'à 9h30 environ) et en début d'après-midi (jusqu'à 15h environ). Elles augmentent ensuite progressivement jusqu'à 11h30 le matin pour les élèves du primaire ou jusqu'à midi pour les collégiens, ou l'après-midi entre 15h et 17h, voire entre 15h et 19h selon les cas. A noter que le pic de vigilance de l'après-midi est de moindre amplitude que celui du matin.



Régime, le saviez-vous ?

Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne

Faux. Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme. Si on abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

L'huile d'olive est moins calorique que les autres

Faux. Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100% et 900 calories pour 100 g. Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

Le lait écrémé contient moins de calcium que le lait entier

Faux. La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle de calcium, mais attention, les laitages allégés contiennent moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

Le poisson est toujours moins gras que la viande



Photos : DR

Faux. Le maquereau et la sardine contiennent plus de matières grasses que l'entrecôte et certains morceaux de bœuf ou de volaille sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet. Et les bons acides gras du poisson? Là aussi, méfiance.

Pendant un régime, il vaut mieux prendre des compléments vitaminiques

Urai. En dessous de 1 400 calories par jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et minéraux.

Manger sans sel fait maigrir

Faux. On perd de l'eau mais pas de la graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel. Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, attise l'appétit.

Question



L'ordinateur abîme-il les yeux ?

Non. Passer sa vie devant l'écran n'altère ni la vue ni les yeux. En revanche, cela peut les fatiguer et, de ce fait, révéler une anomalie restée inaperçue jusque-là, comme un astigmatisme. Il faut savoir que quand on fixe un écran, on cligne environ cinq fois moins des yeux et on a tendance à les garder écarquillés, donc à exposer davantage nos globes oculaires à l'air. D'où une fréquente sensation de gêne à la fin d'une journée de travail par exemple.

Le concombre contre le feu du rasage

Messieurs, sachez-le : une mince tranche de la fameuse cucurbitacée peut élégamment remplacer le petit carré de mouchoir appliqué sur une coupure de rasoir.

Mieux encore : un cataplasme de concombre, qu'on appliquera sur toute la zone irritée par le rasage, des joues jusqu'au bas du cou.



Recette du cataplasme ?

Rien de plus simple. Il suffit de passer des morceaux de concombre

au malaxeur. La préparation peut être utilisée pour toute autre petite coupure.

3 trucs pour débarrasser vos chaussures des mauvaises odeurs

Le sujet n'est pas très glamour, certes, mais tout le monde connaît ce fléau, surtout après avoir porté des chaussures sans chaussettes : la sueur permet aux bactéries de proliférer et l'odeur peut devenir très désagréable... Alors, comment désodoriser simplement vos chaussures ? Suivez ces 3 astuces simples et pas chères !

Contre les mauvaises odeurs, pas besoin de se ruiner en produits miracle, mieux vaut faire comme nos grands-mères, qui avaient comme souvent tout compris. Des sachets de thé usagés au vinaigre blanc, voici trois astuces très simples pour se débarrasser rapidement des effluves nauséabonds provoqués par la transpiration...

Les sachets de thé

Non seulement le thé dégage un parfum souvent délicieux, mais en plus les sachets usagés (une fois redevenus secs pour ne pas faire de taches à

l'intérieur de vos chaussures préférées) ont la faculté d'absorber les odeurs ! Alors ne les jetez plus, faites-en plutôt vos désodorisants préférés.

Le bicarbonate de soude, une vraie poudre magique



Si l'odeur devient insoutenable, sachez que le bicarbonate de soude peut là aussi trouver son utilité. N'hésitez surtout pas : en la matière, avoir la main lourde est une bonne chose. Saupoudrez donc

sans compter l'intérieur de vos chaussures, et laissez agir la poudre magique pendant une bonne nuit. Le lendemain, l'odeur aura disparu et il ne vous restera plus qu'à bien secouer vos chaussures, ou à les essuyer avec du papier absorbant.

Le vinaigre blanc sait tout faire

Le vinaigre blanc ne sert pas qu'à détartrer les cafetières ! Dans une paire de chaussures atteinte par une vilaine odeur, n'hésitez pas à utiliser ses pouvoirs : en effet, non seulement il fera disparaître l'odeur, mais il assainira également l'intérieur de la chaussure et empêchera plus longtemps la réapparition des odeurs douteuses. Tamponnez l'intérieur de la chaussure avec une lingette imbibée de vinaigre pur, ou bien pulvérisez un mélange d'eau et de vinaigre (à parts égales). Laissez ensuite sécher pendant plusieurs heures. Et surtout, n'utilisez pas votre balsamique...

Fondant au chocolat au micro-ondes

150 g de chocolat, 80 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 3 œufs, 60 g de farine, 10 cl de lait, 1 c. à c. de levure.

Faire fondre le chocolat puis le beurre dans un bol au micro-ondes et réserver. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, levure, lait et le chocolat. Verser dans un plat qui va au micro-ondes. Faire cuire 6 minutes au micro-ondes à pleine puissance. Attendre 5 mn avant de démouler.

