

Omelette de légumes en terrine

Pour 6 personnes, préparation 30 minute, cuisson 1 heure.

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 minutes, 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 minutes, à la poêle, avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Egouttez. 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 égoutter. Servez tiède.

Stop aux sacs à main trop lourds !



Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ?

Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales,

ainsi qu'au niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !



PHOTOS : DR

Future maman Rester femme pendant sa grossesse

huiles essentielles, aromathérapie, bains relaxants... n'hésitez pas à prendre du temps pour vous et à vous faire dorloter. Il existe d'ailleurs de nombreux soins pour le corps adaptés à la grossesse.

Restez une femme active

Bien sûr, votre état demande quelques précautions, mais il ne faut pas pour autant ne plus s'investir dans aucune activité. Au contraire, garder la forme est essentiel pour rester bien dans son corps et dans sa tête, mais également pour se préparer à l'accouchement. Pas question de lâcher les copines du club de gym. Mais demandez conseil à votre médecin pour ne pas trop en faire non plus.

La garde-robe qu'il vous faut

La grossesse n'est pas synonyme de t-shirts longs et de robes informes, au contraire ! De plus en plus de boutiques s'intéressent aux femmes enceintes et proposent des robes cintrées, avec des couleurs pastel ou des imprimés multicolores. A vous de choisir selon votre style et faites-vous plaisir.

Protégez votre peau

Certes, comme toutes les mamans, vous redoutez les vergetures disgracieuses. Sachez que le meilleur traitement est la prévention, avec l'application d'une crème anti-vergetures sur le ventre dès les premières semaines de grossesse. Massez également les seins avec une crème nourrissante, pour les préparer à la prise de volume. Et contre le dessèchement de la peau, très fréquent, misez sur des soins

hydratants doux.

Gardez la ligne

Justement pour garder sa féminité et arborer ses rondeurs, il s'agit de ne pas prendre trop de poids pendant sa grossesse. La clé est de manger varié et équilibré, en insistant sur les fruits et légumes. Et si vous avez l'impression de prendre trop de poids, pas de régime sauvage, au risque de priver bébé de choses essentielles, parlez-en plutôt à votre médecin.

N'oubliez pas le papa !

La première personne qui apprécie votre féminité, c'est votre compagnon ! N'oubliez pas son existence pour vous consacrer à votre ventre qui s'arrondit. Sachez rester désirable, romantique et amoureuse... en un mot rester femme !

Visage sans rides



Méthode très simple, dès le réveil le matin, donner une franche giclée d'eau fraîche sur le visage. Effet garanti ! (Ne pas oublier de se démaquiller la veille, ce qui donne des rides et n'assainit pas la peau...).

Savez-vous casser les œufs ?



Coque, mollet, sur le plat... Il existe mille et une manières de faire des œufs ! Cet aliment de choix possède de nombreuses qualités nutritionnelles. Comment savoir s'il est frais ? Le blanc est-il meilleur que le jaune ? Un quiz pour apprendre à faire des omelettes sans casser d'œufs !

Question n°1 : un œuf peut se conserver un mois ?
Urai/faux.

La bonne réponse est : vrai
Gardé entre 8° et 18° C au réfrigérateur ou dans un endroit frais, un œuf reste consommable pendant 1 mois.

Question n°2 : plus un œuf est frais, moins il flotte. Urai/faux.

La bonne réponse est : vrai
Pour s'assurer de sa fraîcheur, on peut placer un œuf dans un bol d'eau : plus il flotte, moins il est frais. Car les œufs ont, à leur bout le plus étroit, une chambre à air, d'autant plus petite que l'œuf est frais.

Question n°3 : quand vous cassez un œuf dans une poêle, si le blanc s'étale, il n'est pas frais.
Urai/faux.



La bonne réponse est : vrai
Un blanc qui reste bien groupé autour du jaune signale un œuf frais. Si le blanc s'étale c'est que l'œuf est vieux.

Question n°4 : les œufs peuvent faire mal au foie.
Urai/Faux.

La bonne réponse est : faux
L'œuf est tout à fait digeste s'il est consommé à la coque, dur ou cuit dans peu de matières grasses.

Question n°5 : l'œuf contient peu de protéines.
Urai/Faux.

La bonne réponse est : faux
L'œuf est une excellente source de protéines. Chaque œuf en contient un peu plus de 8 g.

Question n°6 : l'œuf est meilleur cru. Urai/faux.

La bonne réponse est : faux
Le blanc d'œuf cru est très peu digeste car il contient une substance qui gêne considérablement l'utilisation des protéines par l'organisme. En revanche, l'utilisation des protéines du jaune est meilleure lorsque celui-ci est cru. Donc, faites-les à la coque, pochés ou mollets !

Question n°7 : le blanc d'œuf contient beaucoup de cholestérol. Urai/Faux.

La bonne réponse est Faux
C'est le jaune qui contient la majorité du cholestérol de l'œuf.

Flan aux œufs et à l'orange

Pour 6 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min

Oranges : 3, œufs : 8, sucre en poudre : 100 gr, lait : 2 verres, crème fraîche liquide : 20 cl, maizena : 1 c. à café, vanille : 1 c. à café

Préchauffez le four th.6 (180°C). Mettez un plat à gratin rempli d'eau dans le four pour faire un bain-marie. Dans une casserole, versez le lait, la crème et la moitié du sucre. Portez à

ébullition et retirez du feu. Dans un saladier, mélangez les œufs, la maizena et le reste de sucre en poudre. Versez le lait en continuant à mélanger. Pressez le jus des oranges. Ajoutez ce jus et la vanille à la préparation. Remplissez 6 moules à flan individuels et enfournez dans le bain-marie chaud pour 15 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau avant de sortir le flan du four. Quand le flan est cuit, laissez-le refroidir à température ambiante d'abord, puis au moins 1 heure au réfrigérateur. Servez bien frais.

