

Gratin de chou-fleur à la crème d'oignon

1 chou-fleur, 3 oignons, 100 g de beurre,
2 cuillères à soupe de farine, 50 cl de bouillon
de volaille (cube), 10 cl de crème fraîche
liquide, sel, poivre, muscade, chapelure,
gruyère râpé



Détailler le chou-fleur en petits bouquets, le nettoyer et le mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée. Egoutter. Dans une casserole, faire fondre 50 g de beurre et y faire dorer le chou-fleur. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Réserver. Dans un poêlon, faire fondre le reste du beurre et y mettre à dorer les oignons coupés en petits morceaux. Saupoudrer de farine et ajouter le bouillon chaud sans cesser de remuer. Laisser mijoter à feu très doux +/-10 minutes. Ajouter la crème fraîche et continuer la cuisson quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Assaisonner de sel et poivre. Beurrer un plat à gratin et y mettre le chou-fleur. Verser dessus la crème à l'oignon et saupoudrer de chapelure. Parsemer de gruyère râpé et mettre à gratiner à four chaud (210°C - thermostat 7) pendant 15 minutes.

Les taches brunes sur la peau



PHOTOS : DR

Taches brunes sur la peau et taches de vieillesse, est-ce la même chose ?

Oui et non. Théoriquement, les taches brunes sur la peau ne sont pas directement un signe de vieillesse. Vous pouvez en avoir à 30 ans sans en trouver sur les mains de votre amie de 50 ans. Mais en réalité, plus on vieillit plus on trouvera des taches marrons sur la peau. C'est la raison pour laquelle on les appelle souvent aussi «taches de vieillesse». Leur vraie cause n'est pour autant pas l'âge mais plutôt le soleil. Plus on s'expose au soleil plus on aura des taches brunes sur la peau.

Ou encore plus une partie de la peau est généralement exposée au soleil (mains, visage, décolleté) plus elle a des chances, à terme, de produire des taches marrons. On parle donc aussi des «taches solaires» alors que le terme scientifiquement correct est «lentigo». Si vous vous exposez souvent au soleil (et pendant longtemps), ces taches brunes sont susceptibles d'apparaître dès la trentaine. Si vous ne prenez que très rarement le soleil, ces taches pourront apparaître beaucoup plus tard. **Que faire contre les taches brunes sur la peau ?** Les taches brunes sur la peau

sont souvent perçues comme esthétiquement peu souhaitables. Il y a plusieurs moyens de se protéger des taches de vieillesse et même de les faire disparaître :
- Prévenir l'apparition des taches brunes (ne pas s'exposer au soleil, appliquer des crèmes solaires).
- Aller voir votre dermatologue, il vous proposera la solution adaptée à votre cas :
- appliquer une crème dépigmentante ;
- appliquer une crème hypopigmentante ;
- traitement au laser ;
- traitement à la lampe flash ;
- peeling.

Trucs et astuces

Hoquet



Si vous avez le hoquet, prenez un sucre, trempez-le dans du vinaigre de cidre et mangez-le.

Mal de gorge

Si vous avez mal à la gorge, préparez un mélange fait de citron et de miel que vous buvez le matin.

Gommage «fait maison»



Petite recette simplissime pour avoir une peau de bébé : mélangez 2 cuillères à soupe de sucre en poudre avec 2 cuillères à soupe de miel. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Cette quantité est généralement suffisante pour un gommage du corps entier.

Lèvres gercées

Si vous avez les lèvres gercées, appliquez comme une pommade du miel. Pour vous simplifier la tâche mettez le miel dans un petit flacon, fermez-le avec un bouchon pour que le miel garde ses bienfaits. Prenez après des cotons-tiges pour en appliquer sur vos lèvres.

Fini les yeux gonflés



Pour éviter les yeux gonflés au réveil, faites infuser des fleurs de camomille, puis déposer sur vos yeux la préparation avec un morceau de coton sur chaque œil. A faire le soir avant de se coucher.

Les ronflements : conseils au quotidien...

- Dormir sur le côté et non sur le dos.
- Avoir une activité sportive afin d'entretenir le tonus musculaire.
- Avoir un rythme de sommeil régulier (le manque de sommeil entraîne les ronflements).
- Ne pas être en surpoids (une surcharge

pondérale entraîne une respiration difficile).
- Éviter la consommation de tabac, d'anxiolytiques, d'hypnotiques et de relaxants musculaires le soir. Ces petits conseils sont également valables pour une bonne hygiène de vie !



Femme et calcium

Une femme ménopausée depuis peu de temps peut se prémunir en :
- Suivant un traitement hormonal de substitution à base d'oestrogènes. Il s'avère très efficace pour limiter la perte osseuse engendrée par un arrêt de production naturelle d'oestrogènes. En l'absence de traitement, la perte osseuse est très importante.
- Pratiquant une activité physique régulièrement. Marche en plein air, promenades... rien de tel pour bénéficier de l'effet combiné de l'exercice

physique et de l'ensoleillement. Il constitue une source de vitamine D nécessaire à l'absorption du calcium dans l'organisme.
- Consommant du calcium à raison de 1 200 mg par jour pour les femmes ménopausées sous traitement hormonal et 1 500 mg par jour pour les femmes ménopausées ne suivant aucun traitement. Il est conseillé, après 50 ans, de consommer au minimum chaque jour 1 litre de lait ou l'équivalent en produits laitiers.

Crumble aux pommes et raisins secs

4 pommes, 2 cuil. à soupe de jus de citron,
5 cuil. à soupe de sucre, 100 g de beurre
froid, 100 g de sucre en poudre, 1 cuil. à
café de cannelle, 175 g de farine, 100 g de
raisins secs rincés à l'eau chaude



Mélangez le beurre, la farine, le sucre en poudre et 1/2 cuil à café de cannelle pour obtenir des grumeaux que vous réserverez au frais. Pelez et coupez les pommes en lamelles, ajoutez le sucre, le jus de citron, 1/2 cuil. à café de cannelle et les raisins égouttés. Mélangez cette préparation aux pommes et aux raisins, puis disposez-la dans un plat à gratin et répartissez les grumeaux de pâte dessus. Faites cuire votre crumble pommes et raisins secs durant 25 à 30 min à 200° C.

