

## Petits flans pomme-chocolat

1 pomme (moyenne), 1 œuf, 18 cl de lait, 20 g de farine, 20 g de sucre, 1/2 c. à s. de cacao



Préchauffer votre four à 180°C. Peler et épépiner la pomme. La détailler en fines lamelles et les disposer dans des petits ramequins (beurrés ou non). Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le cacao.

Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à l'incorporation complète des ingrédients secs. Ajouter le lait et fouetter vigoureusement. Verser dans les petits moules, et enfourner pour 25 mn à 180°C.

## Info Pour un bon sommeil, étirez-vous avant d'aller au lit



Des étirements légers avant d'aller au lit peuvent aider votre corps et votre esprit. Essayez de toucher vos orteils ou bien allongez-vous par terre et levez vos jambes contre le mur à 90 degrés ou toute autre position de yoga pour vous détendre.

## Est-ce vrai que... le café est mauvais pour la santé ?

Le café a mauvaise réputation. Il est vrai que le café peut légèrement augmenter la pression artérielle à court terme. Cependant, des études à long terme montrent que le café peut réduire le risque de certaines maladies graves. En effet, boire du café diminue de 67% le diabète de type II. Il réduit le risque de maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Il réduit de 80% le risque de maladies du foie comme la cirrhose. Enfin, la caféine mobilise les acides gras des tissus



adipeux, et stimule le métabolisme. De nombreuses études ont examiné les effets de la caféine sur le cerveau, montrant qu'il peut améliorer

l'humeur, la mémoire, le temps de réaction, la vigilance et la fonction cérébrale globale. Enfin, sachez que le café est bourré d'antioxydants. En fait, c'est la plus grande source d'antioxydants dans l'alimentation, bien au-delà de ce que peuvent offrir les fruits et les légumes. Si vous êtes sensible à la caféine et que cela perturbe votre sommeil, alors le thé vert est une excellente alternative. Il offre les mêmes avantages que le café avec un taux de caféine plus faible.

## BON À SAVOIR

### L'eau de Javel, oui mais avec modération



Devenus tous ou presque accros à l'eau de Javel, on estime, à tort, que tout à la maison doit briller, voire étinceler... L'eau de Javel est une solution aqueuse d'hypochlorite de sodium et de potassium. Les services de nettoyage des entreprises, hôpitaux, bars et restaurants (...) ne

savent plus s'en passer. La déviance hygiéniste de vouloir tout désinfecter est pourtant illusoire dans nos intérieurs, où le risque d'une contamination mortelle est illusoire. Quoi que l'on fasse, il y aura toujours des germes, qui ne sont pas forcément toxiques et nocifs (sans

germes, pas de système immunitaire !). Une fois les germes éradiqués dans la cuisine, il suffit à peine de faire quelques pas dans une pièce voisine pour la «recontaminer». Les colonies de bactéries se rétablissent rapidement ! On peut donc dire que pour un usage domestique, l'eau de Javel a une action trop importante et destructrice dont on doit se passer.

#### Mauvaise pour la santé et pour l'environnement

Pour vous en convaincre, sachez d'abord qu'il s'agit d'un produit toxique (c'est marqué sur l'emballage !) qui provoque des brûlures sur la peau, les yeux et dont les émanations peuvent susciter des maux de tête et nausées. Outre son action corrosive, l'eau de Javel ne contient aucun

tensio-actif, et donc ne nettoie pas. Elle désinfecte et décolore mais rien ne sert de l'utiliser comme détergent sur une surface bien crasseuse. De plus, ce produit a un impact sur l'environnement car il libère du chlore tout au long de son existence (lors de sa production, de son utilisation puis de son rejet avec les eaux domestiques). Une fois libéré, le chlore peut alors s'associer avec d'autres molécules organiques et se convertir en organochlorés, particulièrement toxiques et persistants. Enfin, en perturbant l'équilibre bactérien des habitations, l'usage excessif de Javel peut au contraire favoriser le développement et la résistance de certains germes pathogènes.

## Beauté

# Pourquoi on ne perd jamais là où il faut ?



grossesse et de l'allaitement. Spontanément les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage

de masse musculaire, maigrissent plus facilement. Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.

## Attention !

Du gluten dans votre  
shampooing



Saviez-vous que le gluten était également très présent dans les produits cosmétiques, et en particulier tous ceux que vous appliquez sur vos cheveux ? Il n'y a pas, à l'heure actuelle, de preuve scientifique que le gluten, lorsqu'il est appliqué localement, puisse avoir des effets nuisibles sur la santé des personnes intolérantes ou atteintes de la maladie cœliaque. Certains produits, comme le rouge à lèvres ou le savon pour les mains peuvent cependant être accidentellement ingérés, mais très rarement et dans des quantités insignifiantes. En revanche, c'est déjà plus embêtant pour les enfants intolérants au gluten, qui sont bien plus susceptibles d'avaler des traces de votre shampooing ou de votre crème de jour après avoir touché votre peau ou vos cheveux.

Photos : DR

## Tajine au fromage

**Viande de mouton désossée : 600 g, œufs : 8, fromage râpé : 4 c. à soupe, oignons : 2, purée de tomates : 2 c. à soupe, haricots blancs secs : 2 poignées, pain de mie (rassis) : 2 tranches, huile d'olive : 1 verre, beurre salé : 2 noix, poudre de piment rouge, sel fin, poivre noir du moulin**

La veille, faites tremper toute la nuit les haricots blancs secs dans de l'eau froide. Coupez la viande de mouton en dés de 4 cm et frottez-les de poivre et de sel. Faites dorer les dés de viande avec de l'huile dans une casserole sur feu vif. Ajoutez-y 2 gros oignons finement émincés. Ajoutez ensuite la purée de tomates, le piment rouge et les haricots blancs. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients. Augmentez le feu jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter pendant encore 1 heure 15 minutes à couvert. Prélevez l'équivalent d'un grand bol de jus et mettez-le de côté. Râpez ensuite la mie de pain rassis ; elle doit être très fine. Ajoutez-la dans la casserole avec le parmesan et une noix de beurre salé. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Battez les œufs et mélangez-les au reste de la préparation. Versez le mélange obtenu dans un tajine huilé. Egalisez bien et placez à feu doux pendant 25 minutes. Surveillez la cuisson ; dès que le tajine est cuit, la lame d'un couteau que vous enfoncez dedans doit ressortir sèche. Faites fondre le reste de beurre. Enlevez ensuite le plat du four. Coupez le tajine en tranches et arrosez celles-ci avec le beurre fondu. Réchauffez rapidement le jus réservé et présentez-le dans une saucière. Servez chauds le tajine et sa sauce.

