Gâteau renversé aux agrumes

6 mandarines, 175 g de sucre, 2 œufs, 125 g de beurre,125 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique,1 cuil. à café d'extrait de vanille, le zeste d'une orange, 2 cuil. à soupe de jus d'orange

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez et farinez 6 ramequins individuels ou un moule à manqué de 22 cm. Epluchez soigneusement les mandarines et enlevez tout le blanc entre les quartiers. Mettez ceux-ci dans une poêle et chauffez avec 50 g de sucre. Cuisez doucement pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent mais tiennent encore leur forme. Mettez-les dans le fond des moules avec le jus de cuisson. Laissez refroidir pendant que vous préparez la génoise. Battez le beurre et le reste du sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux. Incorporez les œufs un à un, en battant toujours, avec une cuillerée de farine en même temps que le deuxième œuf. Ajoutez l'extrait de vanille et le zeste d'orange, puis le reste de farine en deux fois, la levure et le jus d'orange, afin d'obtenir une pâte homogène. Remplissez le(s) moule(s) aux 2/3 et lissez le dessus. Posez sur une plaque allant au four et cuisez 20 à 25 mn pour que la génoise soit bien gonflée et ferme. Laissez-la dans le moule quelques minutes puis démoulez-la en passant la lame d'un couteau sur les bords. Servez tout de suite, chaud, avec une chantilly.

Beauté

Des soins pour le corps grâce aux amandes

De l'amande est extraite une huile aux vertus salvatrices. L'huile d'amande est très bénéfique que ce soit pour la peau, les cheveux ou en usage interne pour l'estomac. Appliquée sur la peau, elle préserve la jeunesse du visage et du corps grâce à la présence de la vitamines E, antioxydante.
Elle a aussi des bienfaits sur l'hydratation de la peau. Ses sucres et protéines maintiennent un taux d'hydratation idéal, indispensable pour avoir une peau de pêche.
Pour des cheveux brillants en pleine forme, elle s'utilise une fois par semaine en moyenne, en frictionnant les cheveux de la racine jusqu'aux pointes, il faut laisser reposer un moment et rincer. L'huile d'amande douce a aussi des

PHOTOS : DR

propriétés cicatrisantes pour les petites blessures ou les irritations, pour les fesses des nouveaux-nés par exemple.
En usage interne, la protéine de ce fruit absorbe l'acidité de l'estomac, mais en plus l'huile d'amande douce extraite de la pulpe forme une couche protectrice sur les parois internes de l'estomac. Elle constitue donc un traitement des ulcères gastriques et lutte contre les fermentations intestinales. Elle a aussi des vertus laxatives et facilite la digestion.

TRUCS ET ASTUCES

Sauce

Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais.
Pour épaissir une sauce à la dernière minute, mélanger une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et remuez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.
Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

Concentré de tomates

Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

Soufflé

Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

Tarte

Pour que les jus de fruits ne détrewmpent pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre avant d'y ranger les fruits crus.

Forme

Assouplissements pour soulager le mal de dos

Pratiquez régulièrement cet exercice pour soulager le mal de dos. Faites-le de manière détendue, sans forcer, en inspirant et en soufflant lentement et profondément.
Le dos : ce mouvement appelé «chien-chat» a pour but d'assouplir la colonne vertébrale.
Position de départ : mettez-vous à quatre pattes bras tendus.
En inspirant lentement, creusez progressivement le dos en gonflant le ventre et en sortant les fessiers.
En soufflant, arrondissez le dos en rentrant le ventre et en serrant les fessiers.
Durée : maintenez chaque position pendant 20 secondes : 5 fois le dos creux, 5 fois le dos rond.
Conseil : si les positions «dos rond et dos creux» sont douloureuses, ne forcez pas. Faites-les selon vos capacités.
Par ailleurs, il est important de ne pas plier les bras et de ne pas bouger le dos d'avant en arrière pendant les mouvements.

INFO

Pour bien vieillir, le meilleur moyen ne serait pas de se tartiner de crème en tous genres, mais de bien manger et bien bouger ! Faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, pour garder la forme et la santé de longues années.
Quand faut-il commencer à être plus vigilant ?
Le plus tôt possible bien sûr ! À partir de 45 ans, dernier délai, il faut avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et faire un peu d'exercice. On peut faire attention sans pour autant se priver de tout !

Entorse de la cheville : les bons réflexes

Ne vous fiez pas à l'intensité de la douleur. Elle n'est pas proportionnelle à la sévérité de l'entorse. En revanche, une cheville qui enfle aussitôt, même si cela s'estompe ensuite, est signe de gravité. De même qu'un craquement ressenti.

Marchez le moins possible

Même après une entorse bénigne, le ligament est fragilisé et la cheville instable. Tout en faisant attention, on peut se retordre le pied et se retrouver avec une entorse grave.

Appliquez vite du froid

En plongeant la cheville dans l'eau fraîche ou en mettant dessus une poche de glace (glaçons dans un sac plastique entouré d'un linge) durant 15 minutes (plus si besoin), cela diminue la douleur, limite le gonflement et la formation d'un hématome. Si possible aussi, il faut surélever la jambe afin que le sang circule mieux. On peut prendre un antalgique, en évitant l'aspirine qui risque d'augmenter le saignement interne.

Ne tentez pas de bander la cheville

Mal fait, un bandage ne protège pas d'un faux mouvement. Inutile aussi d'acheter une chevillière : elle enserre le membre sans limiter le mouvement, procurant une fausse sécurité.

Consultez rapidement

Une radiographie est demandée en cas de suspicion d'entorse importante (image montrant l'écart anormal des os). Pour une entorse bénigne, une contention durant quelques jours, avec pas trop d'appui sur le pied, suffit. Pour une entorse moyenne, l'articulation est immobilisée par strapping (bande adhésive) pendant trois semaines. Pour l'entorse grave, c'est le plâtre léger pour cinq semaines.

Terrine de fromage aux herbes

400 g de fromage blanc, 1 yaourt nature, 1/2 concombre, 2 petits oignons doux, 1 c. à s. de menthe et de persil ciselés, huile, vinaigre, sel, poivre

Pelez le concombre et coupez-le en petits dés. Hachez les oignons. Mettez le tout à macérer avec un peu de vinaigre et de sel pendant 30 minutes. Mélangez le fromage blanc et le yaourt. Ajoutez le concombre et les oignons rincés et égouttés avec le persil et la menthe hachés. Assaisonnez avec sel et poivre. Versez dans des petits moules individuels légèrement huilés et laissez au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.