

Glace au chocolat

120 g de chocolat, 75 g de beurre, 100 g de crème fraîche, 4 œufs, 100 g de sucre en poudre

Faire fondre le chocolat, le beurre et 20 g de sucre en poudre au bain-marie. Entretemps, battre les 4 jaunes d'œufs avec 40 g de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter ce mélange dans la casserole au bain-marie, laisser cuire 3 minutes.

Ôter du feu et remplacer l'eau bouillante du bain-marie par de l'eau glacée et laisser refroidir. Battre la crème fraîche avec 25 g de sucre, ajouter cette crème au mélange qui a refroidi. Battre les blancs d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce que vous obteniez un mélange mousseux léger. Ajouter avec délicatesse au mélange. Placer le mélange dans une boîte au congélateur pendant 12 heures. Servir très froid.



Pourquoi nos dents perdent leur blancheur



et tarte) peuvent influencer négativement la perception de la couleur. Ces dépôts peuvent être minimisés, voire éliminés par un brossage des dents régulier et

La couleur d'une dent dépend de sa composition, de sa structure, de l'épaisseur de chacun des tissus qui la constituent (dentine, émail). Au fil des ans, des facteurs externes et internes induisent un changement de coloration.

Les causes externes :

- Consommation de café, Coca-Cola, tabac, thé, aliments fortement pigmentés.
- Mauvaise hygiène.
- Action du tartre et du vieillissement. Les dépôts superficiels (plaque dentaire

soigneux, et surtout par un détartrage en cabinet dentaire.

Les causes internes :

- Héritéité (la dentine est plus ou moins brune).
- Une prise excessive de fluorure pendant la formation des dents (entre la naissance et l'âge de 5 ans), qui confère aux dents un aspect "tacheté".
- Traitements antibiotiques (tétracyclines) pendant la formation des dents.
- Traumatismes dentaires (dévitalisations...).

Le sport des tout-petits

Le sport est une source de croissance harmonieuse pour l'enfant, puisqu'il lui permet de développer ses capacités psychomotrices et d'appréhender la maîtrise de son corps.

Décontraction

- Couchez l'enfant nu au sol sur une couverture ; agenouillé près de lui, tapotez-lui régulièrement l'épaule, puis descendez vers la main, lentement, régulièrement ; agissez de même avec l'autre bras ; enfin, en lui caressant le corps, le visage, et en guidant doucement sa main, faites-lui parcourir son propre corps, votre visage.
- Amenez les mains de l'enfant vers l'épaule opposée, tout doucement, appuyez lentement ses bras croisés sur son corps, puis relâchez les bras de l'enfant en lui présentant un jouet vers lequel il va tendre les bras.
- Tenez les poignets de l'enfant, étendez ses bras ouverts contre le sol et maintenez-le dans cette position ; embrassez son

thorax puis relâchez.

- L'enfant, toujours couché sur le dos, va avoir tendance à soulever ses jambes et à

avant de les étirer.

Musculation

- Aidez votre bébé à utiliser

et, avec votre main droite, le bout de ses mains en laissant le buste hors de la table : l'enfant va redresser la tête,



PHOTOS : DR

les agiter. Soutenez-les ainsi sous les genoux et, par des petits tapotements, ramenez-les jusqu'à sa poitrine, puis relâchez.

Si au contraire vous voulez augmenter sa capacité respiratoire, vous maintiendrez les jambes repliées contre sa poitrine en exerçant une légère pression

sa bicyclette : facilitez lui la tâche en aidant le bout de ses pieds à pédaler.

- Pour renforcer les fessiers et les muscles lombaires du nourrisson, placez celui-ci au bout d'une table et maintenez soit son buste, en laissant prendre ses jambes qu'il va de lui même relever à l'horizontale, soit ses fesses

le cou, puis le torse.

- Pour les abdominaux, l'enfant, couché sur le dos, tient les pouces de sa mère ; en lui maintenant les jambes coincées entre vos genoux, vous tirerez lentement vers vous. N'allez pas trop loin, car l'enfant peut lâcher votre main et retomber en se faisant mal.

SOS boutons : la tomate contre l'acné soudain



Avec le train de vie que vous menez (stress, manque de sommeil, écarts alimentaires), vous n'êtes pas à l'abri d'une irruption soudaine de boutons. Saviez-vous que la tomate constitue une précieuse alliée contre l'acné ?

Gorgé de minéraux et de vitamines notamment C et A anti-oxydantes, ce légume a des propriétés anti-infectieuses, nettoyantes et cicatrisantes sur la peau.

On l'utilise en masque

On coupe une tomate en fines tranches qu'on applique sur les boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes.

On rince ensuite abondamment à l'eau avant de nettoyer sa peau avec un savon doux surgras afin d'éviter le dessèchement cutané et préserver l'équilibre de la peau. On renouvelle l'opération pendant 8 jours.

Profitez de vos produits de soins au maximum



Les produits sont tous efficaces, mais ils peuvent l'être encore davantage si nous révisons nos gestes, nos habitudes, et en

suivant les conseils des spécialistes. Conserver ses produits - Lavez-vous les mains avant d'utiliser vos crèmes.

- Rebouchez soigneusement vos produits et conservez-les dans leur étui d'origine à l'abri de la lumière.
- Évitez la salle de bains, stockez-les dans une pièce à 20°C.
- N'achetez pas les formats géants, les produits s'altèrent à force d'être ouverts. Ou transvasez-les dans des petits flacons que vous garderez au réfrigérateur.
- Privilégiez les flacons-pompe ou les tubes, à condition de bien essuyer le pas de vis et de les refermer soigneusement. Quand faut-il s'en séparer ?
- Si l'huile s'échappe en premier lorsque vous pressez le tube, cela signifie que l'eau et l'huile de l'émulsion se dissocient, le produit se « déphase ».
- Dès qu'ils sentent le rance.
- Lorsque leur couleur d'origine se dégrade.

Gâteau d'aubergines

Viande hachée cuite, 10 aubergines, 4 œufs, 4 gousses d'ail 1/2 botte de persil plat, 150 g de mie de pain rassis, 2 branches de thym, huile d'olive, sel, poivre

Pelez, hachez les gousses d'ail. Ciselez le persil. Essuyez les aubergines. Sans les peler, découpez-les dans le sens de la longueur en tranches de 5 mm d'épaisseur puis en lamelles de 4 cm de large. Hachez les entames et les chutes d'aubergines. Mettez de côté (vous les ajouterez à la farce). Hachez l'agneau. Mélangez ce hachis avec la mie de pain émiettée, l'ail, le persil, les chutes d'aubergines et le thym effeuillé. Salez, poivrez. Remuez. Délayez avec les œufs. Réservez au frais.

Préchauffez le four à 180° (th. 6). Dans une poêle, faites dorer à l'huile les lamelles d'aubergines. Epongez-les avant d'en chemiser le moule. Commencez par le fond, et faites-les se chevaucher. Garnissez l'intérieur avec le hachis assaisonné. Tassez le tout en tapant le fond du moule contre le plan de travail. Disposez le reste des aubergines sur le dessus du hachis. Recouvrez de papier sulfurisé beurré du même diamètre que le moule. Placez le moule dans un bain-marie chaud. Enfouissez le tout et laissez cuire 30 min. Puis, sortez le moule du bain-marie et laissez reposer 15 min. Retirez le papier sulfurisé. Démoulez. Servez à l'aide d'une pelle à gâteau.

