

## Flan de courgettes au curry



**2 courgettes, 1 oignon, 3 œufs, 1 c. à s. de crème fraîche épaisse, 20 cl de lait, 1 c. à c. de curry, sel, poivre**

Préchauffez le four th 6. Lavez les courgettes et râpez-les avec la peau. Pelez l'oignon et coupez-le finement. Dans une poêle, faites revenir l'oignon puis les courgettes. Laissez cuire 5 à 7 minutes sans les colorer, juste pour que leur eau s'évapore. Dans une jatte, mélangez les œufs, la crème, le lait, le sel, le poivre et le curry. Dans un moule à cake beurré, placez les courgettes cuites puis versez dessus l'appareil. Enfourez 20 minutes, en prenant soin d'ajouter un fond d'eau dans la plaque du four sur laquelle vous poserez le moule, pour une cuisson plus douce.

# 4 astuces bizarres pour perdre du poids

**On n'y aurait jamais pensé, mais ces conseils inhabituels peuvent réellement vous aider à perdre du poids.**

**Reniflez une banane, une pomme ou de la menthe**

Des chercheurs ont constaté que les personnes qui sentaient leur nourriture plus fréquemment que les autres étaient moins affamées et avaient perdu plus de poids, en moyenne 12 kg chacune. Une théorie suggère que renifler les aliments laisse croire au cerveau qu'on en mange.

**Accrochez un miroir face à votre place à table**

Une étude a démontré que manger devant un

miroir réduit la quantité de nourriture ingérée de près d'un tiers. Vous regarder vous rappelle vos propres normes et objectifs, et vous remet en mémoire les raisons pour lesquelles vous essayez de perdre du poids.

**Entourez-vous de bleu**

Il y a une bonne raison à cela et vous verrez peu de salles de restauration rapide peintes en bleu : croyez-le ou non, la couleur bleue est efficace en tant que supprimeur d'appétit. Alors, servez le dîner dans des assiettes bleues, portez des vêtements bleus pendant le repas et couvrez la table d'une nappe bleue. Inversement, évitez le rouge, le jaune et l'orangé dans votre salle à manger. Ces couleurs stimulent l'appétit.



Photos : DR

**Photographiez vos aliments**

Plutôt que d'écrire ce que vous mangez, prenez des photos et classez-les par date dans un fichier, sur votre téléphone ou votre ordinateur. Un compte rendu visuel de ce que vous mangez

vous aidera à réduire votre consommation. Prendre des photos de ce qu'on mange, puis les regarder, fait réfléchir avant de manger. Nul besoin d'équipement : votre téléphone cellulaire fera l'affaire.

## Trucs et astuces

### DÉGIVRAGE RAPIDE

Pour dégivrer votre freezer en un clin d'œil, faites bouillir de l'eau dans une casserole. Mettez



l'appareil hors tension puis placez la casserole directement sur la glace, restez à distance pour surveiller l'évolution. La chaleur fera fondre le givre accumulé sur les parois très rapidement.

### POUR ÉVITER QUE L'HUILE DE FRITURE NE DÉBORDE



Lorsque vous faites cuire des frites, l'huile a tendance à passer

par-dessus bord ! Pour éviter cela, jetez dedans des morceaux d'oignon. Le bouillon diminuera et se transformera en un simple frémissement.

### EFFACER LES TRACES DE DÉODORANT

Vous avez déjà essayé d'enlever une trace de déodorant laissée en enfilaient votre chemise ? Difficile, sinon impossible ! Eh bien, il suffit de frotter la tache en utilisant un bas de nylon et le tour est joué.



## INFO

# Les précautions à prendre en vacances



A tout âge, mieux vaut éviter le soleil entre 12 et 16 h, surtout l'été. La meilleure protection est de rester à la maison. Incitez les enfants à faire la sieste et à jouer, à l'intérieur ou au moins à l'ombre. Avant l'âge de 3 ans,

le soleil est déconseillé quelle que soit l'heure, même si on peut relâcher sa vigilance en début et en fin de journée (sauf pour les nourrissons). Quand il est plus grand, encouragez votre enfant à rechercher l'ombre à tout

moment. Surtout, essayez de lui apprendre les méfaits du soleil et à s'en protéger, en lui montrant l'exemple, c'est-à-dire en portant des lunettes de soleil, une casquette, et en vous enduisant régulièrement de crème solaire.

## Contre la rétention d'eau : le poireau

Le poireau contient des fructosanes, substances apparentées aux glucides, qui ont des vertus anti-rétention d'eau. Il est aussi riche en potassium et pauvre en sodium, ce qui favorise la sécrétion et l'élimination de l'urine. Tout cela fait du poireau un des légumes les plus diurétiques ! Cuisinez de préférence la partie verte, riche en fibres et moins sucrée que la partie blanche.



## Iles flottantes au chocolat

**4 blancs d'œufs, 30 g de sucre, 50 cl de lait**

**Crème anglaise au chocolat : 60 g de chocolat noir, 30 g de sucre, 3 jaunes d'œufs, copeaux de chocolat**



**Préparez les îles flottantes :** Battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez le sucre sans cesser de battre. Dans une casserole, faites chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements. Formez des quenelles avec les blancs à l'aide de 2 cueillères à soupe et plongez-les dans le lait. Après 3 à 4 min, retournez-les délicatement afin de les pocher sur l'autre côté. Retirez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant.

**Préparez la crème anglaise :** Réchauffez le lait qui a été utilisé pour les œufs à la neige et faites-y fondre le chocolat. Mélangez dans une jatte le sucre et les jaunes d'œufs. Versez le lait chaud dans lequel le chocolat a fondu. Mélangez bien. Faites cuire cette préparation à feu doux, sans faire bouillir. Réservez. Dans une assiette creuse, versez la crème au chocolat. Déposez les blancs en neige. Décorez avec des copeaux de chocolat.