

Pain hérisson à l'ail et à la mozzarella

1 boule de pain de 500 g
2 boules de mozzarella (250 g)
1 poignée de persil haché
2 c. à c. d'ail séché
60 g de beurre

Sel

Préchauffez le four à 180°C



Coupez la boule de pain en tranches sans toucher la base. Faites la même chose dans l'autre sens de

manière à obtenir des carrés de pain.

Faites fondre le beurre (quelques secondes au micro-ondes en mode décongélation) et ajoutez-y le persil haché, l'ail séché et un peu de sel. Remplissez les interstices du pain avec ce mélange. Coupez la mozzarella et disposez également les morceaux dans les interstices du pain.

Couvrez le pain hérisson d'aluminium et enfournez 15 minutes. Passé ce délai, ôtez l'aluminium et laissez encore cuire 15 minutes. Servez immédiatement !

NOTE

N'utilisez pas de pain frais du jour, laissez-le vieillir 2 ou 3 jours avant de confectionner ce pain hérisson. Ainsi les morceaux se détacheront plus facilement.

Tarte aux noix

1 pâte brisée sucrée, 4 œufs, 250 g de sucre roux, 55 g de beurre fondu, 1 c. à café d'extrait de vanille, 2 c. à soupe de farine, 300 g de cerneaux de noix



Faire cuire à blanc la pâte dans un moule de 26 cm de diamètre pendant environ 10 min à 180°. Mélanger les œufs, le sucre, le beurre, la vanille et la farine. Hacher grossièrement la moitié des noix. Les répartir sur le fond de la tarte. Verser le mélange à base d'œufs dans le moule et le parsemer avec les noix restantes. Faire cuire la tarte à 200° pendant 10 min puis réduire la température à 170°. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 min.

ASTUCES ET TRUCS

- Si vous congelez un plat que vous avez vous-même cuisiné, indiquez la date et consommez-le dans les deux mois qui suivent.



- Tous vos restes doivent être rapidement mis au réfrigérateur après les avoir transvasés dans un récipient hermétique et propre. Si nécessaire, faites-les refroidir mais le plus rapidement possible et ne les laissez jamais à température ambiante plus de deux heures (et pas plus d'une heure en été !).

- Attention! jamais de décongélation à l'air libre. Soit vous prévoyez à l'avance et laissez décongeler vos produits au réfrigérateur, soit vous utilisez le micro-ondes en position décongélation.

BIEN-ÊTRE

Écran solaire : évitez les erreurs

L'écran solaire est un passage obligé de la période estivale. Mais attention à ne pas faire n'importe quoi !

Appliquez la crème 30 minutes avant de vous exposer... Il est très important de ne pas attendre d'être à la plage pour s'enduire d'écran solaire. En effet, l'écran a besoin de 30 minutes pour pénétrer efficacement. De plus, c'est pendant les premières minutes d'exposition que le soleil est le plus virulent.

Et avant de vous habiller Le cancer de la peau est susceptible de frapper à n'importe quel endroit. C'est pourquoi il vaut mieux appliquer l'écran solaire quand vous êtes encore nue. Cela vous permettra de ne pas vous soucier de vos habits ou de votre maillot de bain (une tache est si vite arrivée), et de bien protéger votre corps entier.

Optez pour une formule résistante à l'eau Ici, le waterproof est indispensable, surtout si vous allez faire du sport ou vous



Photos : DR

baigner (une bonne idée pour éviter le coup de chaleur !).

Une formule spéciale pour le visage Les écrans solaires pour le corps et ceux pour le visage sont réellement différents. La peau du visage est plus sensible aux irritations que celle du corps, et les formules conçues pour lui subissent des

tests d'innocuité afin de causer moins d'irritations et de ne pas déclencher de poussées d'acné.

Si votre peau a des tendances acnéiques, évitez donc de l'enduire d'écran solaire pour le corps, surtout celles qui contiennent de l'alcool, très desséchantes et irritantes pour le visage.

Perte de cheveux

L'organisme considère les cheveux comme une simple parure, ou une protection contre le soleil, à la rigueur. Mais il sait que la chevelure n'a pas de fonction vitale. Ainsi, quand il subit le stress, l'organisme diffuse l'énergie dont il dispose, souvent réduite, dans les parties du corps qui sont les plus importantes. Et les cheveux passent alors au second plan. C'est pourquoi les moments de

choc psychologique ou d'angoisse sont parfois liés à des chutes de cheveux anormales. Pour y remédier, optez pour un régime riche en vitamine B, en zinc et en fer, les éléments essentiels à la croissance capillaire. Et choisissez un shampoing riche en acides aminés, pour redonner toute son énergie à votre cuir chevelu.



BON A SAVOIR

SANTÉ

Les coliques néphrétiques

Ne pas boire et consulter

Très intense, la douleur serre la taille d'un côté à la manière d'un étau et irradie vers la vessie. Aucun changement de position ne parvient à la soulager. Elle peut s'accompagner de nausées, de vomissements, de ballonnements. S'il s'agit d'une première fois, il faut consulter son médecin urologue. Après avoir

confirmé le diagnostic et en absence de contre-indication, il prescrira selon le cas des anti-inflammatoires nonstéroïdiens pour soulager la douleur et conseillent de ne pas trop boire pour ne pas accentuer la surpression d'urine. Il ne reste ensuite plus qu'à attendre que le calcul s'évacue de lui-même par les voies naturelles.



QUESTION

Pourquoi a-t-on la voix enrouée le matin ?

Le matin, les cordes vocales sont détendues. Elles sont aussi plus ou moins enflées en raison d'éventuels ronflements, d'une respiration nocturne par la bouche si le nez est un peu congestionné, voire d'une toux. Elles peuvent enfin être recouvertes de mucus accumulé par l'écoulement nasal. Résultat, au réveil, la voix est plus grave, le temps que les cordes vocales se nettoient avec les premières vibrations et qu'elles reprennent leur forme normale.

