

## Crème renversée au caramel

1/2 litre de lait, 100g de sucre, 4 œufs,  
1 c. à café de vanille liquide  
Pour le caramel : 50g de sucre, jus de citron



- Préparer le caramel. Faire fondre le sucre avec un peu d'eau et quelques gouttes de jus de citron jusqu'à qu'il devienne caramel.
- Arrêter l'ébullition et ajouter 1 cuillerée à café d'eau froide.
- Verser le caramel dans les moules et laisser durcir.
- Mettre à bouillir le lait et la vanille.
- Faire blanchir les œufs et le sucre.
- Verser le lait sur le mélange œufs/sucre.
- Passer le mélange au chinois, écumer.
- Remplir les moules et cuire au bain-marie à 180°C pendant 40 minutes.

**1) Portez des vêtements coupés près du corps**  
Toutes les coupes près du corps vous aideront à garder la chaleur. Il est donc préférable de choisir des sous-pulls ou petits débardeurs moulants à placer en dessous de vos pulls et chemises. Les coupes près du corps vous permettront de garder la chaleur beaucoup plus que les coupes amples.

**2) Superposez les couches de vêtements**  
Voilà le meilleur moyen de rester bien au chaud. Accumulez les couches de vêtements, partez d'un sous-pull, ajoutez une chemise en coton pour ses propriétés isolantes, et enfiler ensuite un pull en angora ou en mohair. Si vous portez une robe, ajoutez un pull fin en

HIVER

# Comment s'habiller quand il fait froid



Photos : DR

cachemire par-dessus et complétez avec un cardigan ou une veste dans une matière douce au-dessus. Portez un sautoir fin pour allonger la silhouette.

**3) Portez un collant en plus**  
Que vous soyez en pantalon ou en collant, doublez votre collant en dessous de votre tenue afin d'avoir plus chaud. Que vous portiez votre jean ou un pantalon en laine, enfiler un collant opaque noir, voire un peu

plus épais en laine en dessous de votre pantalon. Choisissez un collant dans lequel vous vous sentez à l'aise, plutôt trop grand qu'un peu juste afin de ne pas être confinée et éviter de le filer.

**4) Pensez aux écharpes XXL**  
Afin de personnaliser votre manteau, pensez aux écharpes et étoles. Mélangez les textures en jouant sur des tissus différents comme la soie et

la laine. Non seulement vous allez vous créer un style particulier, mais vous allez aussi doubler le volume de tissu autour de votre cou et donc avoir plus chaud ! Pour conclure, une astuce santé qui a fait ses preuves : buvez beaucoup d'eau, de tisanes, de thés autant que lors des saisons chaudes pour lutter contre le froid et les rhumes. Ceci aidera à éliminer les toxines et à hydrater votre peau qui a tendance à vite devenir sèche l'hiver.

## Les poissons gras protègent contre l'infertilité des femmes



Une nouvelle étude a affirmé que la consommation des poissons

gras tels que thon et sardine réduirait les risques d'infection par des

problèmes d'infertilité. Les poissons gras sont les poissons bleus : hareng, sardine, saumon, thon. Ils ne sont d'ailleurs pas si gras que cela, avec de 5% à 12% de lipides, l'équivalent d'un steak ou d'une côte de veau. Ils présentent l'énorme avantage de contenir des quantités importantes d'acides gras polyinsaturés de type oméga 3, acides gras essentiels qui, consommés suffisamment, contribuent à la croissance et au bon fonctionnement du cerveau, des yeux, des nerfs et préviennent de nombreuses maladies comme les maladies cardiovasculaires, les maladies inflammatoires et autres. En plus de ces vertus qui ne sont plus à prouver, la consommation de ce genre de poissons réduirait les risques d'infection par la maladie de la muqueuse de l'utérus, qui attaque les femmes, comme cause principale de l'infertilité.

INFO

## Le citron : excellent pour digérer

Ne criez pas au miracle, le citron ne vous fera pas maigrir. Toutefois, il aide l'organisme à mieux digérer et à se détoxifier. Le matin, consommer le citron active la sécrétion de la bile et prépare le foie à bien digérer ce que l'on va consommer pendant la journée.

Quant à l'acide citrique qu'il contient, il aide à mieux dégrader les graisses et les protéines. Le citron est donc un allié de choix grâce à ses vertus digestives et détoxifiantes pour l'organisme.



## Quiche maraîchère

**1 pâte feuilletée, 1 courgette,  
2 tomates, 4 œufs, champignons,  
1 pot de crème fraîche, gruyère,  
huile d'olive, sel et poivre**



Peler et couper la courgette en rondelles ainsi que les tomates et les champignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et laisser réduire pendant quelques minutes. Etaler la pâte dans un grand moule à quiche, y déposer les légumes. Mélanger dans une terrine les œufs avec la crème et versez-les sur les légumes, saupoudrer d'un peu de gruyère râpé, enfourner et laisser cuire au four pendant 40 min environ.

## Le café et la grossesse



La caféine étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).