

Flan au café et sa crème glacée

4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1/2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 c. à s. de café instantané

Préchauffez votre four Th. 5 (180°C). Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier, battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.



BEAUTÉ Le saviez-vous ?



Photos : DR

Boire la tasse de thé éclaircit le teint !

Vous rêvez d'un teint frais et éclatant ? Faites du thé le petit rituel de la pause ! Riche en tanins et en vitamine C, le thé est en effet un puissant antioxydant naturel : il limite les effets des radicaux libres, véritables intrus responsables du vieillissement de la peau. Mieux encore, buvez du thé vert, 10 fois plus concentré en actif que le thé noir. Un geste simple à renouveler régulièrement dans la journée

pour atteindre le fameux quota «1,5 l d'eau par jour», gage d'une peau souple et bien hydratée !

Le petit rat, un modèle d'élégance !

Révélez votre féminité en adoptant la posture d'une danseuse (et éviter les maux de dos), pensez, toutes les 2 heures par exemple, à redresser les épaules, rentrer les fesses et étirer le cou. Les seins se redressent, vous vous tenez droite et gagnez en confiance, vous êtes naturellement plus gracieuse.

Faire la peau aux rides, ça détend !

En appliquant votre crème de jour ou quand vous vous sentez crispée, posez vos doigts sur la partie supérieure des sourcils, puis pressez avec les doigts vers le bas tout en levant les

sourcils. Restez ainsi pendant une dizaine de secondes puis recommencez. Faites aussi la peau au double menton en tirant votre langue 20 secondes le plus possible vers l'avant tout en gardant la bouche grande ouverte. Un excellent rite contre les rides !

Le rire fait pétiller le regard et la santé

Votre prochaine cure de beauté ? Un bon fou rire ! Réflexe qui augmente la circulation sanguine, irrigue la peau, et lui donne un joli teint rosé. En plus, avec 400 millions d'alvéoles pulmonaires dilatées par séance de rigolade, c'est comme si vous suiviez un cours de gym, les courbatures en moins ! Et l'endorphine, hormone anti-blues et anti-douleur libérée par votre cerveau au moment du rire, vous garantit une sensation de bien-être et de bonnes minutes d'euphorie.

TRUCS ET ASTUCES

Rendre un camembert moins sec



Il arrive souvent que l'on achète un camembert et que ce dernier ne soit pas crémeux à cœur et qu'il ne le sera sûrement jamais. Pour le rendre bon ou tout au moins consommable, il suffit de le passer au micro-ondes pendant deux minutes. Il sera chaud, il va fondre et sera peut-être même excellent.

Baisser le taux de cholestérol

Vous faites un peu de cholestérol ? Prenez un petit pois dur non cuit tous les matins et votre médecin ne comprendra pas pourquoi vous ne faites plus de cholestérol !



Arrêter l'acidité de certains fruits

Quand on fait des compotes ou que l'on prépare des fruits pour faire une tarte, il arrive que les fruits soient acides. Afin de stopper cette acidité fort désagréable au goût, il faut mettre une pincée de bicarbonate de soude avec les fruits avant de les faire cuire.

Appliquer facilement un vernis

Quand on a des difficultés à appliquer un vernis à ongles, il existe une vieille astuce infailible qui rend cette opération très facile. Il faut d'abord passer sur les ongles du vinaigre blanc et laisser sécher. Passer ensuite le vernis normalement. Ce sera plus facile et il durera plus longtemps.

Faire briller l'intérieur d'un vase

Lorsqu'on utilise souvent des vases pour y mettre des fleurs, au



bout d'un moment, l'intérieur de ces derniers devient terne. Pour récupérer la brillance et la transparence dans certains cas, il suffit de mélanger à de l'eau deux comprimés pour appareil dentaire et laisser ainsi une demi-heure. Rincer le vase ensuite à l'eau claire et froide.

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.

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). Mélangez la viande hachée 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.



Infos

RESPIRER

C'est une évidence, et pourtant, la plupart du temps, on respire mal. Bien respirer, c'est le meilleur moyen pour refaire le plein d'énergie et ça diminue l'envie de manger.



MAL À L'ESTOMAC

Après un repas maladroit, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède. Deux minutes après, si le mal est toujours là, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.

