Gratin de chou-fleur à la crème d'oignon

1 chou-fleur, 3 oignons, 100 g de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 50 cl de bouillon de volaille (cube), 10 cl de crème fraîche liquide, sel, poivre, muscade, chapelure, gruyère râpé

Détailler le chou-fleur en petits bouquets, le nettoyer et le mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée. Egoutter. Dans une casserole, faire fondre 50 g de beurre et y faire dorer le chou-fleur. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Réserver. Dans un poêlon, faire fondre le reste du beurre et y mettre à dorer les oignons coupés en petits morceaux. Saupoudrer de farine et ajouter le bouillon chaud sans cesser de remuer. Laisser mijoter à feu très doux +/-10 minutes. Ajouter la crème fraîche et continuer la cuisson quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Assaisonner de sel et poivre. Beurrer un plat à gratin et y mettre le chou-fleur. Verser dessus la crème à l'oignon et saupoudrer de chapelure. Parsemer de gruyère râpé et mettre à gratiner à four chaud (210°C - thermostat 7) pendant 15 minutes.

BEAUTÉ

Crème anti-rides maison

Les bienfaits :
Cette crème maison a plusieurs avantages. En l'utilisant régulièrement, votre peau sera bien hydratée et les rides atténuées grâce aux vertus anti-âge des huiles qu'elle contient. En effet, l'huile d'olive et l'huile d'argan sont riches en vitamines E qui leur confèrent d'excellentes propriétés antioxydantes, essentielles pour lutter contre le vieillissement cutané. La combinaison de ces huiles, du miel et du jaune d'œuf régénère la peau, l'adoucit, l'hydrate et la protège des radicaux libres.

Ingrédients :
2 cuillères à café d'huile d'argan cosmétique
1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce

Préparation :
Mélangez bien l'huile d'olive ou d'amande, l'huile d'argan, le jaune d'œuf et le miel. Vous pouvez utiliser le pot d'une ancienne crème afin de conserver ce mélange au réfrigérateur.

Utilisation :
Nettoyez la peau et massez-la doucement avec la crème. Au bout de 30 minutes, utilisez une lingette humide ou un mouchoir en papier imbibé d'eau pour en retirer l'excès. La crème doit être appliquée au moins 2 heures avant d'aller dormir pour avoir de meilleurs résultats.

Conseil : ne jamais utiliser cette crème en journée ; l'huile d'argan est photosensibilisante. Évitez donc toute exposition au soleil quand vous l'appliquez sur votre visage.

PHOTOS : DR

Ongles cassants

Le stress peut nous pousser à nous ronger les ongles et les cuticules, ce qui peut les fragiliser et à terme les déformer et les rendre cassants.
Pour y remédier, ne vous rongez plus les ongles, tout simplement. Bien sûr, c'est plus facile à dire qu'à faire ! Pourquoi ne pas opter pour une séance de manucure ? Une fois vos ongles redevenus parfaits, vous aurez sans doute plus de facilité à ne pas les ronger !

Petits muffins aux pommes

Préparation : 10 mn, cuisson : 15 min, pour environ 24 muffins : 2 tasses de farine, 1 cuil. à soupe de levure, 1 cuil. à café de cannelle en poudre, 1/2 tasse de sucre, 250 ml de lait, 125 g de beurre fondu, 1 œuf battu, 2 pommes vertes pelées, évidées et râpées

Préchauffez le four à 200° C. Tamisez la farine, la levure et la cannelle dans un grand bol. Ajoutez le sucre. Creusez une fontaine au centre et versez le mélange lait, beurre, œuf et pommes. Mélangez en tournant pas plus de 15 fois. Versez la préparation à la cuillère dans des petits moules à muffins beurrés et remplissez-les aux 3/4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient cuits et dorés. Laissez refroidir sur une grille et stockez dans un récipient hermétique. Les muffins congelés se conservent dans un sac bien fermé pendant un mois.

FORME

1 exercice, 4 minutes, 28 jours... pour un nouveau corps

Le meilleur exercice pour renforcer la partie centrale du corps est la planche. Cet exercice permet de brûler la graisse abdominale et de renforcer les muscles intérieurs et extérieurs du dos, la partie supérieure du corps, les fessiers, les jambes et les mains. Lorsque vous maintenez la position, les muscles se contractent. Ils ne deviendront pas plus larges ni plus courts, ils seront simplement renforcés de l'intérieur.
Ce défi est basé sur une augmentation progressive de la durée de l'exercice, et ce, pendant quatre semaines.
Vous commencez avec 20 secondes pour finir avec 4 minutes de planche. Après les quatre semaines de défi, vos muscles seront plus résistants et vous serez prêt pour de nouveaux challenges !
Vous devez adopter une position bien droite pour faire la planche. Lorsque vous vous appuyez sur les coudes et les orteils, la partie supérieure du corps doit former une ligne droite. Respirez profondément et maintenez toujours la ligne droite. Ensuite, essayez de pousser les muscles des fesses et de distribuer votre poids entre les jambes et les coudes afin de garder votre équilibre.
Après avoir trouvé la position correcte, il ne vous reste plus qu'à aller au-delà de vos espérances et relever le défi des 28 jours !
Pendant les 20 premières secondes, vous allez vous rendre compte que la planche est un exercice difficile. Si vous n'arrivez pas à relever ce défi, ou que vous voulez seulement travailler certaines parties du corps, il existe d'autres types de défis. Les techniques restent les mêmes, il suffit simplement d'augmenter le temps et le nombre de mouvements progressivement.

PARENTS

L'humiliation

Lorsque des parents traitent leur enfant de stupide ou bête, ils ne réalisent pas qu'à ce moment-là ils sont en train de détruire son estime de soi. Quand un enfant est traité ainsi, il est persuadé qu'on le désapprouve et qu'on le critique. À l'âge adulte, il se retrouvera avec une personnalité dépendante. Il se peut même qu'il développe un mécanisme de défense en humiliant à son tour les autres et en devenant tyrannique et égoïste.
Pour se débarrasser de la peur de l'humiliation, il est recommandé de travailler sur la compréhension des besoins et des peurs et d'œuvrer pour l'indépendance et la liberté.