

## Flan de poivrons et tomates

4 gros poivrons, 4 à 5 belles tomates, 1 petit oignon, 4 œufs, 4 gousses d'ail, 15 cl de crème liquide (on peut la remplacer par 6 c. à s. de lait entier), 1 c. à s. de farine ou de maïzena, 2 c. à s. d'huile, 1 cube de bouillon goût poulet, 1/2 c. à c. de levure chimique, sel, poivre, paprika, curcuma, persil, basilic (facultatif)



- Peler les tomates en les plongeant 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante, les épépiner et les couper en petits morceaux.
- Peler les poivrons après les avoir grillés au four, les épépiner et les couper en petits morceaux.
- Emincer l'oignon et hacher finement les gousses d'ail.
- Dans une poêle, ajouter 2 c. à s. d'huile et faire revenir les tomates, les poivrons, l'oignon et l'ail, ajouter le cube de bouillon, sel, poivre, curcuma et paprika.
- Laisser cuire une demi-heure à feu doux en surveillant jusqu'à ce que la sauce soit très réduite. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- A froid dans un grand saladier, verser le contenu de la poêle, y ajouter les 4 œufs battus en omelette, la crème liquide et la cuillère à soupe de farine (ou de maïzena), le persil et le basilic. Mélanger délicatement le tout. Rectifier l'assaisonnement (sel/poivre).
- Verser cette préparation dans un moule à cake beurré ou dans un moule à manqué, sinon dans des mini-moules en silicone ou des ramequins.
- Faire cuire dans le four pendant 30 à 40 minutes, assurez-vous que le fond ne reste pas.

## SANTÉ

# Nettoyer ses poumons naturellement ?

**La cigarette est addictive et plusieurs personnes ont vraiment du mal à décrocher. Si vous en faites partie, au moins essayez de réduire vos risques.**

Il y a plusieurs choses qui peuvent vous aider à nettoyer les voies respiratoires ! Cependant, vos poumons ne deviendront pas tout à fait propres et clairs vu tout ce que vous ingérez en fumant des cigarettes. Ces produits vont vous aider à débarrasser vos poumons de la majorité des toxines, ce qui réduit considérablement le risque de maladies !

### Le maïs

Le maïs contient du bêta-cryptoxanthine, un antioxydant puissant qui aide à protéger les poumons. N'achetez pas du maïs emballé, il est génétiquement modifié et privilégiez le maïs biologique

### Le sélénium

Le sélénium est également un antioxydant puissant qu'on trouve dans différents types



photos : DR

de poissons, tels que le thon, la morue et le saumon. On peut également trouver le sélénium dans l'agneau, les œufs et les céréales. Toutefois, nous recommandons de manger de la viande avec modération.

### L'ail

L'ail a plusieurs propriétés anticancéreuses ! Une étude réalisée à l'Université de Washington a prouvé que l'ail est cent fois plus fort que les meilleurs antibiotiques pharmaceutiques mis sur le marché !

### Le gingembre

Le gingembre est un aliment extrêmement utile pour nettoyer le corps des toxines. Vous pouvez le boire comme un thé, ou l'utiliser en poudre pour ajouter de la saveur à vos repas.

### Les oranges

Les oranges sont une source incroyable de vitamines. De plus, elles contiennent de la cryptoxanthine, un pigment caroténoïde naturel. Cet antioxydant est très efficace contre le cancer du poumon.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Les pets

#### L'odeur signe de bonne santé

Une étude récente a prouvé que l'odeur des flatulences peut révéler votre état de santé. Selon les scientifiques, une mauvaise odeur des flatulences indique que la personne est en bonne santé, car expulser le sulfure d'hydrogène (responsable de la mauvaise odeur) réduit les risques de souffrir de cancer, de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, d'arthrite et de démence (dégradation de la mémoire).



## BON À SAVOIR

### Comment traiter un ongle incarné

On dit qu'un ongle est incarné lorsqu'il pénètre dans les tissus qui limitent ses bords latéraux. Le résultat est douleur, rougeur, gonflement et parfois infection. Les causes, quant à elles, sont nombreuses : ongles mal taillés, chaussures trop serrées, maladie héréditaire, blessures, etc.

Si vous souffrez de ce problème, assurez-vous de consulter un médecin si la rougeur semble se propager ou si vous souffrez de diabète ou tout autre maladie qui provoque une mauvaise circulation sanguine au niveau des pieds.

Sinon, si l'inflammation ne s'est pas propagée, nous vous proposons les remèdes suivants : trempez vos pieds dans de l'eau chaude pendant 15 à 20 minutes trois à quatre fois par jour.

Ensuite, placez des morceaux de coton sous le bord incarné. Appliquez une crème antibiotique sur la zone et mettez un bandage autour de l'orteil.

Pensez à porter des chaussures ou des sandales à bout ouvert jusqu'à ce que votre orteil se rétablisse.

Prenez des analgésiques qui aident à soulager la douleur de l'orteil.



### Timbales au chocolat et leur coulis

**Pour les timbales : 3 œufs, 125 g de sucre en poudre, 125 g de chocolat, 4 cl de lait chaud, 250 g de fromage blanc, 2 c. à s. de beurre ramolli, 3 tranches de pain blanc, 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 c. à c. d'essence de vanille.**  
**Pour la décoration : 60 g de**

**chocolat à cuire, 125 g de confiture de fraises, fruits de saison, copeaux de chocolat**

Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites chauffer le lait et fondre le chocolat. Détaillez les tranches de pain en morceaux. Battez les œufs et



le sucre au robot. Incorporez le lait chaud, le fromage blanc, le chocolat fondu, le beurre, les morceaux de pain, le cacao et l'essence de vanille. Mélangez bien. Versez dans des ramequins légèrement beurrés et faites cuire au four au bain-marie 35 à 40 min. Laissez refroidir et démoulez.

**Pour la décoration :** Faites fondre le chocolat et à l'aide d'une poche à douille, faites des zigzags dans le fond des assiettes. Déposez les timbales au centre des assiettes, garnissez d'un peu de confiture de fraises, de fruits frais et de copeaux de chocolat.

## CHEVEUX MIXTES

### Racines grasses et tiges sèches, deux fois plus d'entretien !

Les cheveux mixtes sont le résultat de racines capillaires grasses et de tiges desséchées sur leur longueur par la pollution atmosphérique, la climatisation ou l'abus de shampooings détergents et de décolorations.

#### A qui la faute ? Faites le bilan...

L'hérédité. Vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les cheveux mixtes. Un problème endocrinien : un



excès de sécrétions d'hormones mâles. L'alimentation. L'abus de graisses et de sucres. Certaines affections : la

constipation, l'obésité, l'engorgement du foie. Le stress, ou un choc émotionnel, accélère l'hypersécrétion séborrhéique. Des shampooings inadaptés : de mauvaise qualité ou mal employés.

#### Pour bien soigner les cheveux mixtes

Améliorez votre état de santé général :  
\* Nourrissez-vous de manière équilibrée

(diversifiez vos apports en protéines) ;  
\* absorbez des compléments alimentaires pour cheveux. Traitez séparément les racines grasses et les pointes sèches ;  
\* lavez les cheveux avec un shampooing doux pour calmer les glandes sébacées ;  
\* nourrissez les longueurs et les pointes des cheveux avec des bains d'huile et des masques hydratants.