

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.

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.



CHEVEUX MIXTES

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



Photos : DR

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'engraissement du foie. Le stress, ou un choc émotionnel, accélère

l'hypersécrétion séborrhéique. Des shampooings inadaptés : de mauvaise qualité ou mal employés.

Comment 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.

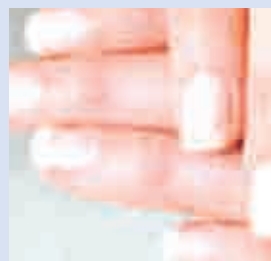
INFO

La courgette

Faiblement calorique (environ 13 kcal pour 100 g), elle est riche en potassium. Sa faible teneur en sodium en fait un aliment diurétique par excellence. Autre atout : pour être digérée, la courgette demande une importante dépense énergétique. A consommer crue, cuite, aussi souvent que vous le souhaitez.



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 !

Les bienfaits du citron : des dents aux pieds !



Quels sont les bienfaits du citron sur la peau... ?

- Il possède une action adoucissante sur la peau. Vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux ? Coupez un citron en deux, frottez doucement le citron sur les parties rugueuses pendant quelques minutes.
- Un morceau de citron appliqué sur des piqûres d'insectes calmera la douleur et la démangeaison en



quelques minutes.

- Pour la peau grasse, ou pour se débarrasser plus rapidement des comédons, pressez un citron et passez-le ensuite sur les endroits affectés. Astringent, le citron a également la propriété de resserrer

les pores de la peau.

...sur les dents ? Une

recette de grand-mère : pour des dents plus blanches, brossez-les deux fois par semaine avec un mélange de jus de citron vert et de pamplemousse non dilué. Cette solution permet aussi de réduire le tartre. Evitez de sucer une rondelle de citron à cause de sa concentration en acide citrique dommageable pour l'émail des dents. Les bienfaits du citron sur les dents c'est la blancheur grâce à une diminution du tartre.

... sur les cheveux ?

Pour donner de l'éclat aux cheveux, rincez-les avec un peu de jus de citron après le shampooing.

... contre la migraine ?

La prochaine fois que vous aurez la migraine, essayez des compresses de jus de citron ou appliquez quelques tranches de citron sur vos tempes.

... sur les pieds ? Pieds endoloris ? Pour soulager la douleur, frottez la voûte plantaire avec du jus de citron.