

**Flan de courgettes au chèvre frais**

Faites revenir 10 minutes environ dans un peu d'huile d'olive un oignon et 4 courgettes coupées en dés. Mélangez ensuite avec 4 œufs battus, 100 g de fromage de chèvre frais et 15 cl de crème fraîche. Assaisonnez. Versez dans des verrines et enfournez au bain-marie à 180°C pendant 20 minutes environ.

**L'art de vieillir en pleine forme !**

Photos : DR

**Bien vieillir, rester jeune et en pleine forme : activité, soins de soi, prévention, alimentation... Tout savoir sur l'art de vieillir en pleine forme !**

1- Faites de la prévention : toutes les maladies, surtout le stress, accélèrent le vieillissement de l'organisme car celui-ci «surproduit» alors des radicaux libres. Or, une bonne hygiène de vie et une alimentation riche en fruits et légumes peut prévenir de nombreuses maladies. En effet, une alimentation équilibrée est

nécessaire à l'organisme que l'on soit en poids normal ou en surpoids. Pour ce faire, suivez les règles suivantes :

- choisissez les aliments qui vous conviennent et vous apportent les éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.
- Équilibrez vos repas : pas d'excès suivis de restrictions, bonne régularité du rythme des repas dans la journée et dans la semaine.

2- La majorité des femmes de plus de 55 ans pensent qu'il faut manger moins pour rester jeune. Ce n'est pas nécessaire, car nos besoins restent stables. Pour les couvrir, nous devons apporter au moins 1500 calories sous forme d'aliments riches en nutriments (fruits, viandes, légumes, poissons, produits laitiers, œufs...). Lorsqu'on prend de l'âge, notre corps absorbe de moins en moins bien les vitamines et les utilise de plus en plus mal. C'est pourquoi il faut augmenter l'apport en fruits et légumes et baisser la consommation des produits transformés.

3- Notre visage est constamment exposé aux différents agents atmosphériques. Pas étonnant qu'il vieillisse plus vite. Protégeons-le avec des crèmes hydratantes contenant des filtres anti-UV.

Ne vous exposez pas trop souvent au soleil. En fait, notre

corps a besoin de vingt minutes de lumière du soleil par jour. Au-delà, on accélère son vieillissement.

4- La meilleure résolution est de quitter son joli canapé et pratiquer une activité physique régulière pendant quinze à trente minutes par jour, au moins trois fois par semaine. Les mouvements permettent de maintenir convenablement la colonne vertébrale et assurer ainsi un bon maintien.

Les meilleurs sports pour perdre du ventre sont : la natation, la marche et la gymnastique aquatique qui font muscler les abdos en douceur, la danse, les cours d'abdos fessiers évidemment, qui améliorent la tonicité, et aussi la corde à sauter et le jogging !

5- Penser à hydrater l'épiderme matin et soir en utilisant une crème de nuit nourrissante, qui va aider la peau à trouver son éclat. Les huiles pures font le plus grand bien à la peau. L'huile de rose musquée et l'huile d'argan sont deux huiles possédant des propriétés cosmétiques exceptionnelles.

6- Vous entraînez votre corps et cela vous paraît normal ? Continuez toute votre vie à faire marcher votre esprit. Plus il fera de gymnastique, plus vos fonctions cérébrales seront bien entretenues.

**Tarte aux pommes**

Pour 6 personnes, 500 g de pâte feuilletée, 4 pommes, 1 litre de lait, 4 œufs, 1 sachet de vanille, 150 g de sucre en poudre, 40 g de maïzena



Peler les pommes, retirer le cœur et les couper en tranches fines. Mettre le lait dans une casserole, porter à ébullition avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux puis laisser tiédir. Retirer la gousse de vanille. Délayer la maïzena dans 20 cl d'eau froide et ajouter le lait tiédi.

Remettre sur le feu et laisser épaissir sur feu doux sans cesser de remuer ; retirer la casserole du feu, ajouter les œufs battus, bien mélanger. Étaler la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 mm, foncer un moule à manqué avec la pâte, verser la préparation de lait et répartir les tranches de pommes au-dessus. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 35 minutes.

**LA CAMOMILLE**

Les chercheurs ont observé que la consommation régulière de camomille (principalement sous la forme d'infusions) pouvait réduire de 29% toutes les causes de mort prématurée. Rien que ça ! Un petit bémol : ces — incroyables — résultats ne fonctionnent que sur les femmes.

Et les chercheurs n'ont pas (encore) réussi à comprendre pourquoi. «Nous allons mener une étude complémentaire afin de creuser cette piste», explique le Dr Bret Howrey, l'un des auteurs de l'étude. En attendant, adieu le café, nous voilà converties à la camomille !

Attention, camomille et anticoagulants ne font pas bon ménage... L'eau de camomille, on l'adopte aussi dans notre routine beauté !

**Comment éliminer les odeurs de transpiration dans les chaussures**

Parfois les chaussures dégagent vraiment de mauvaises odeurs à cause de la sueur. Les responsables : les champignons, les bactéries, etc. Pour y remédier, découvrez cette astuce de grand-mère.

Saupoudrez l'intérieur de vos chaussures avec du bicarbonate de soude ou du gros sel (environ 2 c. à soupe de bicarbonate de soude ou de gros sel). Laissez agir pendant toute une nuit, au moins 12h. Le lendemain, secouez

vos chaussures, c'est magique, les odeurs ont disparu ! Autre astuce, préférez les chaussettes en coton ou en laine plutôt que les celles en nylon ou polyester. Celles-ci empêchent les pieds de bien respirer.

**Les fines herbes, un trésor de tonus !**

Les fines herbes, ce n'est pas seulement le moyen de faire joli dans vos assiettes, c'est aussi la façon la plus simple de faire le plein de vitamines. Le persil par exemple est l'une des meilleures sources de vitamine C. Usez et abusez du taboulé libanais (persil, tomate, oignon, citron), c'est light — à condition de doser l'huile —, digeste, léger ; bref, le top ! Ne zappez pas les herbes

aromatiques fraîches, glissez-en partout.

**> L'ennemi**

L'assaisonnement évidemment, mais aussi la chaleur, qui tue le goût de la coriandre, du basilic...

**> Les astuces**

Pensez aux herbes pour remplacer sel, l'huile, beurre et autres assaisonnements dont il ne faut pas abuser, et

intégrez-les dans les desserts : surprise et succès assurés ! Salade de fraises au basilic, abricots grillés au romarin... Accompagnez vos plats d'une salade d'herbes folles : 1 bouquet ciselé de chaque herbe (basilic, menthe, persil, coriandre, estragon...), une alternative originale à la salade verte basique. Choisissez une bonne huile, vous avez tout bon.