

## Madame Chronique

### ASTUCIEUX

#### TRES PRATIQUE

■ Natalys crée la poussette « La Baby Stripe », petite citadine facile à conduire et qui se faufile partout. Dimensions compactes, pliage rapide... Finies les galères dans les transports en commun.



### EFFICACE

#### STOP !

■ « Stop aux ongles rongés » : Urgo propose un vernis très amer invisible pour retrouver de beaux ongles. 9,50€ environ les 9 ml



### CANTINE

#### LES MENUS DE LA SEMAINE

■ Ces menus sont préparés par la cuisine centrale de Fougères pour les écoles primaires publiques, le centre de loisirs et les foyers logements. Des idées à prendre...

**Lundi 29 octobre**  
Macédoine parisienne, sauté de dinde à l'italienne, ratatouille et semoule bio de couscous, fromage blanc filière nutrition.

**Mardi 30 octobre**  
Potage Parmentier, lapin à la moutarde, carottes Vichy, riz au lait chaud.

**Mercredi 31 octobre**  
Saucisson à l'ail, Parmentier de la mer, salade verte, fromage, fruit bio

**Vendredi 2 novembre**  
Potage bio de légumes, filet de poisson pané, poêlée de légumes forestière, salade de fruits du verger.

▲ Pas de menu pour le jeudi 1er novembre, férié.

### BEAUTÉ

#### CURE D'HYDRATATION

■ L'Elixir hydratant intensif Aquapulpe Galénic hydrate, ressource et désaltère la peau. 22,50€ environ les 30 ml.



Δ Silhouette Sandwich



### TENDANCE

#### A FAIRE SOI-MÊME

■ « Produits d'entretien à faire soi-même » un guide de Rachel Frély pour diminuer, voire éliminer, des produits d'entretien toxiques en les remplaçant par des alternatives naturelles et écologiques. 9,50€ environ aux Editions Chariot d'Or.



### LEGUMES

#### UNE DRÔLE DE FAMILLE

■ La courge fait partie de la famille des Cucurbitacées, qui rassemble bon nombre de légumes aux rondeurs sympathiques, issus des plants ramenés par les Conquistadors.

Aux qualités nutritives de la chair s'ajoutent les vertus médicinales de la semence. Longtemps utilisée comme antiparasitaire (contre le ténia), la courge intéresse actuellement les chercheurs dans la lutte contre le sida.

## GOÛTER

### CHOCOLATÉES

■ Barres chocolatées «Choc'o barre» Kalibio : idéal pour la petite pause énergie du goûter. 2,90€ environ la boîte de 6 barres.



### ON A AIMÉ

■ Néoptide, un traitement Ducray qui enrayer la chute des cheveux.

Luminescence crème Liérac, une alliance parfaite du soin et du maquillage pour une peau plus lisse.



△ Silhouette La Fée Maraboutée

## A SAVOIR

### LES CONSERVES MAISON

■ C'est le moment de faire ses conserves pour l'hiver. Quelques précautions sont à prendre pour que les aliments se conservent bien et pour éviter les risques d'intoxication alimentaire.

Choisir des aliments parfaitement sains. Fabriquer les conserves dans de bonnes conditions d'hygiène, en utilisant du matériel propre, en éloignant toute source de contamination à proximité (animal, poubelle...). Les conserves de viande sont celles qui comportent le plus de risques. (Nutrinews hebdo)

## LA POMME

### CUISINEZ-LA !

■ Servez-la crue incorporée dans une salade de carottes ou en quartiers, poêlés et servis avec une volaille ou des abats.

Disposez quelques quartiers de pommes sur un plateau de fromages : le mariage est très agréable.

## DIÉTÉTIQUE

### LE BEURRE

■ La particularité du beurre est d'être une source intéressante en vitamines A et D. Les quantités quotidiennes conseillées sont de 15 g chez les enfants, 20 g chez les adultes, 30 g chez les adolescents et les adultes sportifs.

L'autre particularité du beurre est son goût irremplaçable pour tartines et légumes. Il ne faut pas oublier que le beurre ne contient que 82% de matière grasse, contrairement à toutes les huiles, qui en contiennent 100%.

## RECETTE

### PATATINADE DE DOLWEN

■ Pour 4 Personnes

8 pommes de terre Dolwen (moyenne)  
50 cl crème fraîche liquide  
100 gr de beurre demi-sel  
herbes de provence  
sel, poivre.

Cuire les pommes de terre en robe des champs (départ eau froide salée) pendant 20 mn. Chauffer la crème avec les herbes.

Laisser infuser pendant 20 mn. Filtrer.

Eplucher les pommes de terre chaudes.  
Les mettre dans un blender avec la crème. Mixer le tout et rajouter le beurre. Saler, poivrer. La consistance à chaud doit être semi liquide. Si c'est trop ferme, rajouter un peu de crème. Mettre au réfrigérateur pendant une nuit. En refroidissant, la préparation va

## VITALITÉ

### SE TONIFIER DE L'INTÉRIEUR

■ «Ginseng gelée royale» de Juvamine, un complément alimentaire idéal pour recharger ses batteries, 7,50 € environ la boîte de 10 ampoules.



prendre la consistance d'une pâte à tartiner.

Servir à l'apéritif sur des croûtons de pain aillés ou huilés. Vous pouvez agrémentez de poisson fumé ou de jambon cru.

(Recette de Laurent Bacquier, l'Eventail des Saveurs à Rostrenen, Crédit photo : Bernard Galeron)

