

Gymnastique faciale

Pour être belle, faites la grimace

Estompez les rides entre les sourcils

Grâce à cet exercice, les rides les plus creusées s'estompent avec le temps et le mouvement prévient le relâchement des sourcils et des paupières supérieures.

1- Posez les quatre doigts de chaque main sur le front comme pour étirer la peau. Faites-les remonter sur le haut du front par la seule force des sourcils. Relâchez. Répétez le mouvement 10 fois.

2 - Posez l'index entre les sourcils et maintenez la pression en comptant jusqu'à 30. Puis faites-les monter par le centre des sourcils sans plisser la peau du front.

Détendre les yeux fatigués et le regard triste

Cet exercice stimule la circulation sanguine du contour des yeux et fortifie les muscles des paupières. Il agrandit les yeux, donne de l'éclat au regard et réduit les poches et les cernes sous les yeux.

1- Posez aux coins internes et externes de chaque œil, le majeur et l'index de chaque main. Exercez une pression dans les coins internes et externes des yeux gardés ouverts et



Les exercices faciaux constituent un moyen naturel de prévenir le vieillissement et de rajeunir les traits du visage. Ils chassent les mines tristes et sont gratuits. En plus, ils améliorent la circulation sanguine.

poussez la paupière intérieure le plus haut possible. L'effort occasionne le tremblement de la peau sous les doigts. Relâchez et recommencez l'exercice en alternant 10 contractions et 10 relâchements. 2 - Posez uniquement les index aux coins externes des yeux et fermez

les yeux en pressant fortement les paupières l'une sur l'autre. Comptez jusqu'à 20 tout en sentant les vibrations dans les coins externes. Relâchez. Répétez 3 fois cet exercice en 2 temps.

Choux à la crème

Temps de cuisson 40 min

1 quantité de pâte à choux, 1 œuf battu, chocolat pour garnir, sucre glace à saupoudrer.

Crème pâtissière

60 g de farine, 175 g de sucre, 1 pincée de sel, 15 g de beurre, 4 œufs entiers, 1/2 l de lait bouillant, 1 sachet de vanille.

Préchauffer le four. Préparer la pâte à choux. Verser dans une poche munie d'une douille large et lisse. Déposer des tas de cette pâte, de la taille d'un œuf, sur la plaque beurrée pour former les petits gâteaux. Badigeonner légèrement d'œuf battu. Faire cuire 40 mn ou plus jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Enlever les choux de la plaque et laisser refroidir. Mettre dans une casserole la farine, le sucre, le sel, le beurre et les œufs entiers. Travailler ce mélange avec une spatule, ajouter 1/2 litre de lait bouillant (mélangé à la vanille). Bien mélanger puis donner quelques minutes d'ébullition.

Couper les choux en deux parties circulaires. Enlever la pâte non cuite à l'intérieur. Remplir ces petits gâteaux de crème pâtissière, puis recouvrir de l'autre partie, décorer de chocolat fondu ou de sucre glace tamisé.

Extrait du livre Délices méditerranéens (Editions El Maïrifa)



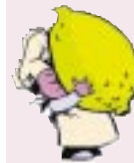
Sauce à la moutarde

Temps de préparation
1 min., temps de cuisson
15 min., pour 1 tasse



1 tasse de bouillon de poulet, 6 oignons de printemps finement hachés, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 2 cuil. à soupe de moutarde, 1 tasse de crème fraîche

Mélangez le bouillon, les oignons de printemps, le vinaigre et la moutarde dans une casserole de taille moyenne. Faites bouillir 5 minutes jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajoutez la crème fraîche en remuant pour mélanger. Faites chauffer sans bouillir. Servez chaud. Servez avec de l'agneau ou du veau, préparé à la poêle ou grillé.



Entrée

Beignets au fromage



Préparation 15 min, cuisson 15 minutes,
pour 5 personnes

Pâte : 500 g de farine, 4 dl d'eau, 1 dl d'huile, 1 cuil. à café de sel, poivre, noix de muscade, 4 blancs d'œufs, 150 g de fromage râpé

Préparez la pâte à beignets (dans une terrine, versez la farine en fontaine. Au centre, versez l'eau, l'huile, les jaunes d'œufs et les épices et mélangez progressivement tous ces ingrédients. Incorporez en dernier lieu les blancs d'œufs battus en neige ferme et le fromage râpé. Enrobez de cette pâte les languettes de gruyère et faites-les dorer dans la friture bien chaude.

PARENTS

Mort subite du nourrisson

Les enfants qui sont sujets spontanément au reflux doivent être couchés sur le dos, ainsi que de nombreux travaux cliniques l'ont prouvé. Si c'est le cas de votre enfant, afin d'éviter toute remontée des aliments, vous pouvez épaissir les biberons avec des poudres spécialement conçues dans ce but.

Quant à la position de couchage sur le côté, elle est aussi tout à fait déconseillée car les bébés peuvent, pendant leur sommeil, basculer sur le ventre.

Quelques petits "tuyaux" ne sont peut-être pas totalement inutiles.

En premier lieu, bien sûr, évitez de fumer à proximité de votre enfant car le tabagisme accroît notablement le risque de mort subite. Veillez à ce que la température de sa chambre soit à 18° C et évitez de le couvrir excessivement. N'oubliez pas que duvets, oreillers et matelas mou n'ont aucune place dans le lit d'un nourrisson. Selon une étude récente de pédiatres irlandais de l'Université de Dublin, 68 % dorment trop couverts.

Enfin, sachez que dormir sur un lit avec son enfant pourrait accroître le risque de mort subite de 50 fois !

