

B E A U T É

3 recettes
de masques
pour
hydrater
votre peau

Pour hydrater votre peau

Enlevez le jus d'une tomate puis réduisez-la en purée. Ajouter 10 gouttes d'huile d'amande (votre pharmacien en a sûrement) et mélangez. Appliquez ce masque sur votre visage le soir après vous être démaquillée. Laissez-le quelque 20 minutes, puis rincez à l'eau tiède. Vous pouvez utiliser d'autres plantes qui ont des vertus hydratantes, tels le concombre, la pastèque ou la laitue.

Pour nettoyer la peau

Battez un jaune d'œuf avec une petite cuillerée d'huile d'olive. Appliquez sur le visage pendant une quinzaine de minutes, puis rincez avec un coton imbibé de lait tiède.

Pour celles qui ont la peau sèche

Les peaux sèches sont assez fragiles et ont besoin d'être entretenues. Leur besoin essentiel ce sont les matières grasses. Même si une peau est normale ou grasse, il faut savoir qu'elle peut devenir sèche au fil des années, les expositions prolongées au soleil doivent alors être prohibées.



Gâteau

Brioche
roulée
aux raisins

250 g de farine, 10 g de levure fraîche, 5 cl de lait, 4 œufs + 1 jaune, 210 g de beurre, 1 cuil. à soupe de crème épaisse, 120 g de sucre glace, 20 g de sucre en poudre, 100 g de raisins secs, 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuil. à café rase de sel.



Faites tiédir l'eau de fleur d'oranger et plongez-y les raisins. Mélangez la farine, le sel et le sucre en poudre. Creusez un puits, mettez-y trois œufs battus et la levure délayée dans le lait tiédi. Mélangez, battez la pâte 10 min. Incorporez 125 g de beurre, battez encore 15 min. Couvrez d'un torchon, laissez lever 2 h. Pétrissez la pâte encore une fois, laissez-la à nouveau doubler de volume. Battez 60 g de beurre en crème. Incorporez un œuf, la crème épaisse, 60 g de sucre glace. Pétrissez la pâte, étalez-la en rec-

tangle de 3 mm d'épaisseur et 10 cm de long. Coupez en bandes de 2,5 cm, tartinez de crème d'amande et éparpillez les raisins. Roulez les bandes en rosettes et posez-les côte à côte dans un moule rectangulaire beurré. Laissez lever 30 min. Préchauffez le four th. 6 (180°C). Passez le jaune d'œuf au pinceau sur les rosettes, puis enfournez et laissez-les cuire 35 min. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille. Badigeonnez la brioche froide avec 60 g de sucre glace et le sucre vanillé délayés dans deux cuillerées d'eau chaude.

Bon à savoir
Pour maigrir, manger assise& Trucs
astuces

Tiroir

Un tiroir récalcitrant ? Frottez-en la rainure avec une bougie et votre tiroir glissera comme sur du velours.

Tissus

Coton. Mettez-le 12 heures à tremper dans de l'eau froide légèrement salée pour éviter que le tissu ne rétrécisse au lavage.

Un peu de vinaigre dans la dernière eau de rinçage adoucit le linge.

Tissus noirs

Pour en raviver la teinte, préparez une macération de feuilles de lierre (laissez macérer 24 heures) et nettoyez vos tissus avec cette eau et rincez.

Tissus blancs

Le détergent pour linge vaisselle blanchit le linge. Songez-y et ajoutez-en dans le lave-linge. Pour blanchir des chaussettes, faites-les bouillir dans de l'eau contenant des rondelles de citron.

LE PLAT

Papillote de pommes
de terre aux fines
herbes

Ingédients :
4 petits suisse, 1 oignon émincé, 800 g de pommes de terre, 1 Cs de fines herbes, 8 cuil. à soupe de crème fraîche liquide sel.

Recette :

Préchauffez le four à 230°C (th-7).
Faites cuire les pommes de terre en robe des champs. Egouttez-les, épluchez-les et coupez-les finement en lamelles.
Mélangez les petits suisses avec la crème et le sel. Répartissez les pommes de terre sur 4 feuilles d'aluminium. Saupoudrez d'oignon, fermez la papillote et passez au four pendant 15 minutes.
Servez en saupoudrant de fines herbes.

●● A table, il y a quelques habitudes à prendre pour éviter de se goinfrer. Il n'est pas toujours conseillé de s'isoler pour manger. Manger à table avec les membres de votre famille. Ceux qui sont autour de la table peuvent, s'ils n'ont pas de restriction à adopter, ajouter du gras (de l'huile, par exemple) à leur plat, manger plus de pain ou plus de fromage. Il faut ensuite apprendre à manger assise et calmement.

Ne faites rien en même temps que manger. Si vous regardez la télé ou lisez, vous ne pourrez pas vous apercevoir de la quantité que vous prenez et mangerez souvent plus qu'il n'en faut.

Eloignez le panier à pain et la bouteille d'eau. Même si vous pouvez prendre du pain, en abuser est toujours mauvais.

De même est-il déconseillé de boire à table.

Ce n'est qu'au bout d'un quart d'heure qu'on commence à ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir faim), alors mangez doucement, et même traînez en mangeant. Faites une pose après chaque bouchée.

Si vous craignez de grignoter après le repas, préparez quelques encas que vous consommerez lorsque l'envie vous prend : un artichaut cru, des rondelles de carotte tendre, des radis...

Dès que vous êtes rassasiée, quittez la table et sachez que vous n'êtes pas obligée de terminer votre assiette si vous éprouvez une sensation de satiété avant.

