

BEAUTÉ

Contour des yeux



Masque anti-yeux gonflés : Mélangez trois cuillerées à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillerées à café d'argile blanche. Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils. **Poches sous les yeux : le masque à la pomme de terre :** Épluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur. Attendez bien que la gaze soit fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat. Pour éclaircir une peau terne et fatiguée Faites-vous un masque au miel. Remplissez une tasse avec 3 cuillerées à soupe de miel pur et ajoutez 1 cuillerée à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes.

La crème anglaise

Ingrédients :

1 litre de lait entier, 2 paquets de vanille, 8 jaunes d'œuf, 200g de sucre semoule

Préparation :

Mettez le lait à chauffer avec la vanille. Dans un saladier, faites blanchir légèrement à l'aide d'un fouet à main les jaunes d'œufs et le sucre puis

versez le lait chaud progressivement sans cesser de remuer. Remettez à cuire à feu doux en remuant à l'aide d'une spatule. La crème est cuite

lorsque la spatule se nappe entièrement. Versez dans le saladier et laissez refroidir. Mélangez avant de servir

TRUCS
&
ASTUCES

Comment reconnaître le bon œuf qui me permettra de réussir mon gâteau ?

* Dans l'eau, un œuf de bonne qualité coule. Ceux qui flottent sont à jeter. Le jaune doit être bien bombé.

Comment réussir mes œufs pochés ?

- Ajouter une cuillère de vinaigre à l'eau de cuisson. Cuire à feu très doux.

- Je voudrais éplucher mes œufs rapidement.

Commencer par casser et retirer le sommet étroit de l'œuf. Le reste vient tout seul.

Le plat

Soufflés
au parmesan

Ingrédients :

100g de parmesan, 30cl de lait, 3 œufs
30g de farine, 40g de beurre + 15g pour les moules
muscade râpée, sel, poivre

Recette :

Chauffez le four th. 6 (180°C).

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et remuez 30 secondes.

Délayez peu à peu avec le lait et faites épaissir sans cesser de remuer pendant 5 minutes.

Salez, poivrez et parfumez avec quelques pincées de noix de muscade râpée.

Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs, le parmesan râpé puis les blancs battus en neige ferme.

Beurrez 4 ramequins. Versez la préparation au 3/4 de la hauteur, enfournez et laissez cuire pendant 12 à 15 minutes. Servez chaud avec une salade.

Le gâteau

Gâteaux aux pépites
de chocolat

Pour 6 personnes

Ingrédients :

300 g de farine, 250 g de sucre, 4 œufs blanc en neige, 1 verre de lait, 1/2 verre d'huile, 1 paquet de levure, 1 paquet de sucre vanillé, 100 g de pépites de chocolat

Préparation :

Mélanger le sucre, le sucre vanillé et les jaunes puis le lait et l'huile. Ajoutez la farine et la levure puis incorporez les blancs en neige. Mélanger le tout avec les pépites. Verser dans des petits ramequins. Faire cuire th n°5 30 min

FORME

Avant de vous lancer dans n'importe
quel régime, définissez vos objectifs

Combien je dois perdre ?

Pour élaborer votre stratégie minceur, armez-vous d'abord... d'objectivité. Montez sur la balance et durant la phase de régime, pesez-vous une fois par semaine seulement, le matin de préférence, dans la même tenue. Sachez qu'il faut environ une dizaine de jours pour voir les premiers grammes s'envoler et que les kilos récemment installés sont en général les plus faciles à perdre car ils peuvent être le reflet d'une rétention d'eau ou de sorties, d'écarts plus fréquents. En moyenne, la perte pondérale "normale" est de deux à trois kilos par mois.

Perdre où je veux !

Si en scrutant vos capitons dans la glace, vous avez décidé de faire original et de perdre des cuisses, du ventre, etc, sachez que les régimes miracles à base d'ananas, de soupe aux choux... ne font pas partie des remèdes imparables contre les kilos qui campent sur ces parties de votre anatomie. Si l'aliment "spécial fesses" ou "spécial ventre" existait, ça se saurait ! En revanche, vous pourrez affiner votre silhouette grâce au sport. Quelques exercices simples à faire à la maison peuvent suffire à vous redonner une meilleure image de vous et à remuscler un peu tout ça.

