

Beauté

Recettes pour des produits de beauté maison

Envie de douceur et d'authentique ? Avec des fruits, des légumes, des fleurs et autres huiles essentielles... il est tout à fait possible de préparer soi-même de véritables élixirs de beauté. Visage, corps, cheveux, découvrez une sélection de recettes gourmandes faciles et rapides à réaliser.

Masques, lotions tonifiantes ou laits nourrissants, à vous de choisir !

Masque nourrissant à l'avocat (tous types de peaux)

Ecrasez en purée un avocat mûr et mélangez-le à un peu d'huile d'olive. Appliquez ensuite cette préparation sur la peau préalablement nettoyée en évitant le contour des yeux. Laissez 15 minutes et rincez à grande eau.

Gommage au sucre
Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Appliquez cette préparation aussitôt sur votre visage en massant par rotations. Insistez plus particulièrement sur le front, le nez et le menton. Rincez abondamment.

Masque "bonne mine" à la carotte

Choisir quelques carottes de couleur foncée (plus riches en bêta-carotène) et les râper. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce dans votre mélange et



appliquez-le sur votre visage. Laissez agir 15 minutes puis rincez.

Lotion florale tonifiante pour le visage

Faites bouillir une poignée de fleurs ou de plantes dans 1/4 de litre d'eau minérale. Hors du feu, laissez infuser environ 15 minutes puis filtrez. Versez votre lotion dans une bouteille en verre teinté.

Imbibez un coton de votre eau florale et passez-le délicatement sur la peau de votre visage et celle de votre cou après votre démaquillant pour resserrer le grain de la peau.

Pour peaux grasses et mixtes, privilégiez la lavande et la menthe ; la fleur d'orange, le tilleul et la guimauve pour les peaux sèches et nor-

males ainsi que la verveine et le millepertuis pour les peaux sensibles et mures.

Soin pour ongles et dents

Trempez vos ongles dans un verre de citron pressé ou frottez vos gencives et vos dents avec un demi-citron. Ce soin permet de blanchir impeccablement ongles et dents jaunies.

Lait démaquillant au concombre

Râpez 80 g de concombre et mélangez à 15 g de lait cru dans une casserole. Faites bouillir pendant 5 minutes puis laissez refroidir. Filtrez le mélange et placez-le dans une bouteille.

Baume nourrissant pour les lèvres

Faites fondre au bain-marie 15 g de beurre de karité ou de cire d'abeille. Incorporez ensuite 12 ml d'huile d'amande douce, 10 ml d'eau de rose et une goutte d'huile essentielle de citron. Mélangez, laissez refroidir et placez le mélange en petits pots.

Baume adoucissant pour cheveux ternes et fatigués

Battez deux oeufs avec le jus d'un citron et deux cuillères à café de miel. Appliquez le mélange sur les cheveux en malaxant puis laissez agir 5 à 10 minutes. Rincez.

Afin de préserver au mieux les principes actifs, conservez vos préparations dans des récipients en verre teinté, de préférence au réfrigérateur. Les crèmes se conservent environ 3 semaines au réfrigérateur, les laits et lotions toniques une semaine et enfin les masques et gommages ne se conservent pas, utilisez-les juste après préparation.

Avant de partir faire votre marché, n'oubliez pas cette petite liste beauté !

LE PLAT

Tian d'aubergines aux poivrons doux



Ingrédients :

4 aubergines, 4 poivrons doux rouge, 2 oignons blancs, 3 gousses d'ail, 5 branches de persil, 1 dl d'huile d'olive, sel et poivre

Recette :

1. Dans une poêle, faites revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive
2. Lorsqu'ils sont fondants, ajoutez l'ail émincé
3. Préchauffez votre four à thermostat 7
4. Pelez et coupez les aubergines en rondelles de 5mm d'épaisseur
5. Coupez les poivrons en 4 dans le sens de la longueur, et enlevez les pépins
6. Dans un plat à gratin, étalez les oignons et l'ail, émiettez le persil
7. Intercalez poivrons et aubergines, salez, poivrez
8. Versez en filet sur le tian le reste de l'huile d'olive

Conseils :

Se mange seul ou accompagné de viandes ou de poissons grillés

Connaître son enfant

18 mois-3 ans l'âge du "non"

Bébé a grandi et commence à faire l'apprentissage progressif de la propreté. Du même coup, en acquérant le contrôle de ses sphincters, il va prendre conscience qu'il peut essayer d'intervenir sur le cours des choses (même s'il n'y parvient pas toujours !). Enivrante perspective qui va se traduire par un mot simple : "non". Non, il ne veut pas manger, non, il ne veut pas mettre son manteau ! Cette période d'opposition est assez usante pour les parents qui ont intérêt à savoir rester zen. "Il faut bien comprendre que l'enfant ne dit pas seulement non contre ses parents, il le dit aussi pour lui. C'est sa manière de s'affirmer et de signifier qu'il a une place à prendre."

Sachez donc parfois lâcher du lest pour éviter l'affrontement permanent et reconnaître à votre rebelle le droit de s'autodéterminer dans certaines situations : il tient mordicus à

mettre ses bottes de caoutchouc alors que le soleil brille ? Laissez-le faire ! Mais sachez aussi ne pas céder sur tout, même si cela vous vaut au passage une crise d'anthologie. "A cet âge, les parents doivent essayer de trouver un équilibre entre souplesse et fermeté. Mais il est essentiel qu'à certains moments, l'enfant se heurte à des limites. Devenir autonome, c'est aussi comprendre qu'on n'est pas tout puissant."

Même si le garement s'entend à nous mettre les nerfs en pelote, mieux vaut éviter de le gronder ou de lui col-



LE GÂTEAU

Cake au Pain d'Epice



Ingrédients :

40cl de lait demi écrémé, 2 oeufs, 1 zeste de citron, 1 c. à café d'extrait de vanille, 320 g de pain d'épice, 90 g de raisins secs, 3 cl d'eau de fleur d'orange

Recette :

Préchauffez le four th.7 (230°C).

Faites tremper les raisins doux dans 2 cl d'eau de fleur d'orange.

Faites bouillir le lait avec la vanille. Battez les oeufs en omelette, puis incorporez-les.

Mélangez bien. Coupez le pain d'épice en tranches.

Egouttez les raisins et en parsemez une partie sur le fond d'une terrine.

Trempez les tranches de pain d'épice dans le lait battu avec les oeufs. Disposez-les ensuite par couche en saupoudrant à chaque fois de zeste de citron râpé et de raisins secs. Terminez par une couche de pain d'épice.

Versez dans le lait restant.

Couvrez la terrine et faites cuire dans le four chaud au bain-marie pendant 1h30.

Présentez sur un plat

ASTUCES POUR REUSSIR SON GRATIN

Gratins et tians bien moelleux

Surveillez la cuisson en commençant par un four doux sur th. 4-5 (130 °C), puis 10 minutes avant la fin de cuisson, augmentez la température pour le dorer en surface ou allumez le gril du four.

Pour un tian à base d'aubergines et de poivrons, versez un verre de bouillon de légumes dans le plat avant de l'enfourner.

Gratins relevés

Pour un goût plus prononcé, ajoutez de la noix de muscade et de la coriandre aux gratins de légumes comme ceux aux chou-fleur, brocoli, poireaux...

Gratins sans grumeaux

Pour vos gratins comme le gratin dauphinois ou celui de chou-fleur, évitez les grumeaux en incorporant préalablement le lait à la crème fraîche.