

Beauté

Masques pour visage



A chaque type de peau, son masque adapté

Masques crème, gel, poudre, film, ils s'utilisent tous une fois par semaine en moyenne. Efficaces et agréables à utiliser, leurs objectifs varient selon les soins nécessités par l'épiderme.

Le masque nettoyant est riche en produits absorbants et désincrustants afin d'éliminer les impuretés et les cellules mortes.

Le masque normalisateur

Pourquoi faut-il appliquer des masques sur le visage ?

Le masque a pour objectif de répondre à un besoin particulier de l'épiderme. C'est un soin à part entière.

Quels produits dois-je choisir ?

Entre les masques nettoyants, normalisateurs de sébum, hydratants, raffermissants ou lissants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est normale

Les peaux normales ont l'embaras du choix. Tous les masques leur conviennent à partir du moment où l'épiderme en ressent le besoin. Hydratants ou lissants, toutes les formules leur sont adaptées.

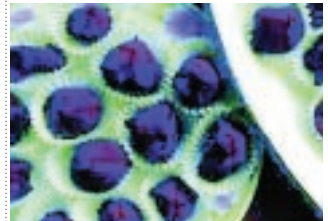
Votre peau est mixte ou grasse

Ces peaux ont particulièrement besoin d'être débarrassées de leur excès de sébum. Les masques nettoyants et purifiants leur sont recommandés.

Votre peau est sèche ou réactive

Plus fragile, la peau sèche raffole des masques hydratants et lissants qui regonfleront son épiderme en douceur.

GATEAU Truffes au chocolat



Faites bouillir un pot de crème fraîche, ajoutez hors du feu le même poids de chocolat noir en petits morceaux.

Mélangez vigoureusement et quand le chocolat est fondu mettez au frais. Rajoutez 20 % du poids de chocolat de beurre et un sachet de sucre vanille.

Lorsque la préparation est solidifiée, prélevez du majeur et de l'index la dose nécessaire, roulez dans le creux de la main en forme arrondie et roulez dans le cacao amer, le sucre cristal ou la noix de coco.

LE PLAT Pâtes au four



1 kg de pâtes coquillettes ou coudes, 300 g de viande hachée, 1 oignon, 5 gousses d'ail, 2 c. à soupe de concentré de tomates, 1/2 c. à café de sel, 1 pincée de poivre noir, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym, 2 c. à soupe d'huile, 100 gr de fromage gruyère râpé, 1/2 c. à café de harissa

Mettez la viande hachée dans une marmite. Râpez dessus l'oignon et l'ail, assaisonnez, ajoutez l'huile et un petit verre d'eau. Faites revenir pendant 10 minutes, en remuant de temps à autre. Ensuite, recouvrez d'un demi-litre d'eau. Ajoutez le concentré de tomates ainsi que la branche de thym, la feuille de laurier et la harissa. Poursuivez la cuisson à petit feu durant une trentaine de minutes.

Entre-temps, faites bouillir les pâtes pendant 20 minutes dans de l'eau salée. Retirez les pâtes, rincez et laissez égoutter. Ensuite, mettez-les dans un plat beurré allant au four. Nappez les pâtes avec la viande hachée et le coulis de tomates. Saupoudrez de gruyère râpé et mettez le plat dans le four préchauffé. Laissez gratiner pendant 20 minutes environ. Retirez du four et servez aussitôt.

Bon à savoir

Certaines vitamines sont extrêmement fragiles. Ainsi, de nombreux aliments peuvent perdre la moitié de leur teneur entre la récolte et votre assiette !
Les principaux ennemis : la lumière, l'air et la chaleur.

VITAMINES Attention fragiles !



Jus d'orange : pressez-vous !

Vous achetez certainement du jus d'orange, notamment pour accompagner vos petits-déjeuners... Et vous vous dites : je fais le plein de vitamine C ! Attention, ce n'est pas forcément vrai ! Car la vitamine C est l'une des plus fragiles. Elle est ainsi très sensible à l'oxygène de l'air.

Les plus fragiles...

Voici quelques vitamines qui ne supportent pas d'être maltraitées :

- Vitamine A : sensible à la chaleur et à la lumière... Conservez les aliments dans un endroit frais et peu exposé.
- Vitamine B1 : très sensible à la chaleur, l'oxydation de l'air, l'acidité... De plus, son absorption est ralentie par la consommation d'alcool ou de café.

- Vitamine B5 : sensible à chaleur dans l'eau.
- Vitamine B6 : résiste à la chaleur, l'oxydation et les milieux acides, mais est détruite par la lumière et certains composés dits "alcalins".
- Vitamine B8 : sensible à la lumière.
- Vitamine B9 : détruite par la chaleur et l'oxydation.
- Vitamine B12 : sensible à la

lumière, détruite par la chaleur selon les conditions.

- Vitamine C : sensible à la chaleur : elle est détruite en grande partie par la cuisson, la pasteurisation ou la stérilisation.

Très sensible aussi à l'oxygène de l'air (lors de la préparation des aliments par exemple). De même elle craint le milieu basique (préfère le milieu acide).

Pâte à crêpes



Pour environ 15 crêpes,
300 g de farine, 3 œufs,
3/4 litre de lait tiède,
1 dl d'huile,
1 pincée de sel

Pour 2 ou 3 personnes
Rapide (10 minutes)

Préparation :

Faire un puits avec la farine.

Y verser les œufs, le sel et l'huile.

Ajouter petit à petit le lait tiède en remuant énergiquement.

Il est inutile de laisser reposer la pâte.

Huiler la poêle avant de commencer à faire cuire les crêpes.

PARENTS Préparez-lui un petit-déjeuner équilibré

Le petit-déjeuner est capital pour bien démarrer la journée. Idéalement, il se compose d'un produit laitier pour le calcium, d'un produit céréalier pour l'énergie, d'un fruit pour les vitamines et les fibres, et d'une boisson pour l'hydratation. Privilégiez les sucres lents contenus dans le pain et les biscuits à base de céréales, qui lui permettront de rester en forme toute la matinée.

Le magnésium favorise un bon équilibre nerveux : on en trouve dans les céréales complètes, certaines eaux minérales et les fruits secs. Un jus d'orange, grâce à sa vitamine C, contribuera à son tonus. Et pour que le petit-déjeuner soit une vraie pause détente, il est bon d'en faire un moment convivial et de prendre le temps de manger en famille.

