

BEAUTE

L'huile d'olive,
multifonction !

Dans votre assiette

L'huile d'olive a une action bénéfique sur le système cardio-vasculaire, elle possède des qualités digestives et diurétiques... Et lorsque à l'intérieur tout va bien, on affiche forcément un teint de rêve. A l'approche du printemps, n'hésitez donc pas à l'utiliser crue sur vos salades, filets de poissons et autres gourmandises de saison !

Sur votre peau, vos ongles et vos cheveux

L'huile d'olive en massages adoucit les mains rêches, quelques gouttes dans un bain tiède et elle renforce les ongles, sous la douche, mélangée à du gros sel elle est parfaite pour gommer



mer les cellules mortes du corps tout en l'hydratant, en masque avant le shampooing

sur des cheveux dévitalisés, elle les nourrit en profondeur. Autant de bonnes raisons

d'utiliser aussi souvent que vous le souhaitez cette huile aux mille et une vertus !



? Question

Pour avoir un ventre plat, il suffit de muscler ses abdominaux ?

FAUX

Muscler ses abdominaux y contribue, mais ça ne suffit pas toujours. Pas de ventre plat sans un intestin en bon état de marche ! Or, un tiers des femmes a des problèmes de transit. Pour le réguler en douceur, il est conseillé de consommer des fibres à tous les repas (25 à 30 g par jour). Les principaux aliments riches en fibres sont les produits céréaliers (biscottes, pains, biscuits...) et certains fruits et légumes (l'artichaut, les épinards, la laitue ...).

DESSERT

Crêpes soufflées



4 crêpes, 5 œufs, 50 g de sucre, 25 g de farine, 100 g de jus d'orange, sel
Séparer les œufs. Mélanger les jaunes avec le sucre et la farine. Ajouter le jus d'orange. Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Ajouter un peu de sucre afin de serrer les blancs. Verser le mélange précédent dans les blancs d'œufs en neige et les mélanger délicatement afin d'obtenir un appareil à soufflé homogène. Disposer une crêpe sur un plat ovale ou une assiette légèrement graissée et répartir une partie de l'appareil à soufflé sur une moitié de la crêpe. Rabattre la crêpe afin de former un croissant de lune. Saupoudrer de sucre glace et enfourner à four chaud (180°C/356°F) pendant une quinzaine de minutes. La crêpe va s'ouvrir, gonfler et colorer. Au terme de la cuisson, sortir du four, saupoudrer à nouveau de sucre glace et servir immédiatement. Ce dessert ne peut pas attendre une fois cuit.

Sauce gribiche

1 œuf dur, 1 dl d'huile, 2 cuil. de vinaigre, sel, poivre, persil, estragon, cerfeuil, 10 câpres, 2 cornichons

Écraser le jaune d'œuf, ajouter l'huile en fouettant comme pour une mayonnaise. Ajouter vinaigre, sel et poivre. Hacher finement les câpres, les cornichons et les fines herbes, le blanc d'œuf cuit en lanières. Mélanger ensuite à la mayonnaise.

Utilisation : Viandes ou poissons froids, crudités.

Quelques astuces pour profiter des bienfaits de l'eau

↳ **Vous manquez de tonicité ?** Abusez de la douche écossaise. Tiède, chaude, froide, et puis de nouveau chaude, froide... Cette alternance réveille tout l'organisme. Finissez par un jet d'eau fraîche en remontant des pieds jusqu'au cou. C'est excellent pour activer la circulation sanguine, avoir des jambes légères et une peau ferme et tonique.

↳ **Vous êtes barbouillée ?** Prenez une douche bien chaude : les gouttelettes brûlantes vont calmer les spasmes de vos viscères et exercer un mini-flux circulatoire sur votre foie encombré. Mettez des glaçons dans un gant de toilette et frictionnez votre ventre sous la douche : ce

chaud et froid est idéal pour vous "décongestionner".

↳ **Vous commencez à être enrhumée ?** Avant de vous jeter sur des médicaments, commencez par bien nettoyer votre nez avec un spray nasal d'eau de mer légèrement désodée. Ce geste simple est aussi préventif !

↳ **Vous avez la peau grasse, le teint brouillé ?** Faites bouillir de l'eau, ajoutez-y quelques gouttes d'huiles essentielles (menthe, lavande). Recouvrez votre tête d'une serviette et exposez votre peau aux vapeurs pendant 10 minutes avant de poser votre masque de soin.

