

## TRUCS & ASTUCES

### Soufflé

● Pour éviter qu'un soufflé ne se "dégonfle" trop vite, couvrez-le avec une feuille de papier aluminium.

### Sucre

● Dans les compotes, les entremets au riz, à la semoule, n'ajoutez le sucre qu'en fin de cuisson.

### Tartes

● Pour embellir vos tartes, faites chauffer un peu de gelée de coing (ou mûres, abricot ...) et déposez une fine couche avec un pinceau.

● Pour cuire une tarte à blanc, recouvrez la pâte de papier sulfurisé, déposez des légumes secs ou des noyaux (de cerises, d'abricots...) puis faites cuire 10 à 15 mn à 180°C (350°F, thermostat 6).

● Pour éviter d'avoir un fond de tarte détremé, saupoudrez la pâte de semoule de blé fine.

● Pour avoir une pâte feuilletée bien aérée, enfournez votre tarte dans un four préchauffé à 210°C afin qu'il soit assez chaud.

### Thé

● Pour agrémenter votre thé, ajoutez du sucre vanillé.

### Tomates

● Conservez-les à la température ambiante pour qu'elles gardent leur saveur.

## Beauté

# Masque minute

Appliquez sur votre visage un masque constitué d'un blanc d'œuf battu en neige additionné d'une cuil. à café de vitamine c en poudre. Laissez agir 5 à 10 mn et rincez.

● SI VOUS SENTEZ POINTER UN BOUTON, appliquez un peu de pâte dentifrice avant de vous coucher. Le dentifrice drainera les toxines en séchant.

● CONTRE LES POCHEs SOUS LES YEUX, badigeonnez la peau de blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc d'œuf se rétracte au séchage ce qui resserre la peau.

● Quand on manque de crème, il suffit tout simplement de passer un concombre à la centrifugeuse et se tamponner le visage avec le jus. Le pH du concombre (-5,48) est très proche de celui de la peau (-5,5). Effet apaisant garanti sur les yeux aussi !

● Le truc en plus lorsque l'on veut avoir bonne mine c'est de mettre l'accent sur les joues, un bon blush réveille le teint !



### Parfum longue tenue

Pour une tenue optimale du parfum, vaporisez en hauteur votre parfum et attendez que la brume vous enveloppe. Vous serez alors parfumée des pieds à la tête ! Quand vos lèvres sont "recouvertes" de peaux mortes, vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.

## Le sommeil



Avec quelques conseils de bon sens et des compléments de vitamines et minéraux, vous retrouverez rapidement votre rythme de sommeil. Un sommeil fragilisé exige une bonne hygiène de vie :

- Couchez-vous quand votre organisme le réclame.
- Adoptez des horaires réguliers.
- Évitez les repas riches en protéines le soir.
- Évitez le tabac.
- Ne consommez pas de somnifères.
- Dormez dans une chambre pas trop chaude (18-19°) et bien aérée.
- Faites du sport régulièrement
- Pratiquez des exercices de relaxation.



## Non à l'automédication pendant la grossesse !

Pendant la grossesse, il vaut mieux limiter le recours aux médicaments et ne jamais en prendre de sa propre initiative. Traversant le placenta, ils risquent d'avoir des répercussions sur le futur bébé. C'est encore plus vrai au premier trimestre, période où les organes ne sont pas encore formés. Demandez toujours un avis médical et lisez soigneusement les notices à la recherche d'une contre-indication, et cela, même pour un médicament en vente libre.

## Bien-être

# MASSEZ-VOUS LES PIEDS

Tous les organes du corps étant représentés dans les pieds, on peut les stimuler efficacement par un massage de nos extrémités. Pour dynamiser le transit et accélérer l'élimination des toxines, asseyez-vous confortablement, posez un pied sur votre genou et prenez-le à pleines mains. Avec les pouces, massez la plante avec des petits mouvements de rotation et de pression. Commencez par le talon, insistez plus longuement sur la voûte plantaire où se "trouvent" les intestins et remontez lentement vers les orteils. Ensuite recommencez avec l'autre pied.



## Le plat Paupiettes de légumes



Pour 4 personnes

2 aubergines, 2 courgettes, 2 poivrons, 1 citron, 6 gousses d'ail, 5 filets d'anchois à l'huile d'olive, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de basilic, 150 g de chapelure, 2 piments, 25 cl d'huile d'olive, sel et poivre.

Couper les aubergines et les courgettes en tranches dans la longueur et découper le poivrons en lanières. Faire revenir ces bandes de légumes 8 mn dans 20 cl d'huile. Les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger ensuite les filets d'anchois écrasés avec l'ail haché, 125 g de chapelure, le zeste du citron râpé, un piment émiétié, la moitié du basilic et le persil ciselés, puis assaisonner. Mettre sur chacune des bandes de légumes une cuillerée de farce, puis les rouler. Déposer ces paupiettes dans un plat à gratin huilé. Arroser d'un filet d'huile, parsemer de chapelure et d'un piment émiétié, répartir des rondelles de citron. Faire cuire 30 mn au four préchauffé à 210 °C. Servir chaud ou froid, en garnissant le plat du reste de basilic ciselé.

## Dessert Mousse aux clémentines



4 clémentines, 1 orange, 5 cc de sucre, 4 blancs d'œufs, 400g de fromage blanc, 2 cc de gingembre, 1 zeste de citron vert, feuilles de menthe

Pelez les clémentines en enlevant les peaux blanches. Enlevez les quartiers et disposez-les dans un bol. Prélevez le zeste de l'orange et son jus ainsi que le citron vert. Mélangez le tout au sucre. Ajoutez le gingembre râpé. Versez le tout dans une casserole et portez à ébullition et laissez réduire pendant 5 minutes. Arrosez les clémentines de ce sirop et laissez au frigo pendant 1 heure. Montez les blancs d'œufs en neige. Battez le fromage blanc. Incorporez les blancs d'œufs en neige, le fromage blanc à l'orange et réservez 1 heure au frigo. Dans l'assiette, réunissez les 2 préparations, la mousse de fromage blanc puis les clémentines. Nappez de sirop d'orange, citron vert, gingembre chaud. Décorez avec quelques feuilles de menthe.