

Beauté

3 recettes de masques pour hydrater votre peau

1) Pour hydrater votre peau

Enlevez le jus d'une tomate puis réduisez-la en purée.

Ajoutez 10 gouttes d'huile d'amande (votre pharmacien en a sûrement) et mélangez. Appliquez ce masque sur votre visage le soir après vous être démaquillée. Laissez-le quelque 20 minutes, puis rincez à l'eau tiède. Vous pouvez utiliser d'autres plantes qui ont des vertus hydratantes, tels le concombre, la pastèque ou la laitue.

2) Pour nettoyer la peau

Battez un jaune d'œuf avec une petite cuillerée d'huile d'olive. Appliquez sur le visage pendant une quinzaine de minutes, puis rincez avec un coton imbibé de lait tiède.

3) Pour celles qui ont la peau sèche

Les peaux sèches sont assez fragiles et ont besoin d'être entretenues. Leur besoin essentiel ce sont les matières grasses.

Même si une peau est normale ou grasse, il faut savoir qu'elle peut devenir sèche au fil des années, les expositions



Photos : DR

prolongées au soleil doivent alors être prohibées.

Trucs & Astuces

Les pâtes

Comment les réchauffer sans qu'elles collent ?

Trois solutions

- 1 Dans une poêle, versez un peu de lait et les pâtes. Recouvrez de papier aluminium en fermant bien. Faites réchauffer à feu doux.
- 2 Portez de l'eau à ébullition. Hors du feu, plongez-y rapidement les pâtes. Les Remuer à la spatule pour bien les séparer. Egouttez-les.
- 3 Disposez les pâtes dans un plat allant au micro-ondes. A côté, mettez un verre d'eau qui dégagera de l'humidité pour qu'elles restent moelleuses.

Le plat

Falafel à la salade piquante



Préparation 25 min + 30 de lavage + 4 heures de trempage, cuisson 20-25 min, pour 6 personnes.

Falafel

2 bols de pois chiches, 750 ml d'eau, 1 oignon moyen émincé, 2 gousses d'ail écrasées, 2 cuil. à café de persil haché, 1 cuil. à café de coriandre hachée, 1 cuil. à café de cumin en poudre, 1 cuil. à soupe d'eau, 2 pincées de levure, huile pour friture

Salade piquante

2 tomates pelées, coupées en dés, 1/4 de concombre coupé en dés, 1/2 poivron vert, coupé en julienne, 2 cuil. à soupe de persil haché, 3 pincées de sucre, 2 cuil. à café de sauce tabasco, poivre noir en grains, 1 citron

Falafel

Faire tremper les pois chiches dans l'eau, 4 heures ou toute une nuit. Les égoutter et les réduire au mixeur en fine purée. Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, l'eau, la levure. Mixer 10 secondes pour obtenir une pâte. Laisser lever 30 min.

Salade piquante

Mélanger dans un saladier les légumes avec le zeste et le jus de citron, le sucre, la sauce chili, 6 tours de moulin à poivre, le persil. Prélever à la cuillère la pâte de falafel et former de grosses boulettes. Les presser entre les mains pour en extraire le liquide. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y plonger chaque boulette avec une cuillère. La laisser immergée 3-4 min en remuant légèrement à la cuillère. Lorsque les croquettes sont d'un brun doré, les retirer à l'écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

Le gâteau

Carrés hongrois



Temps de cuisson 15 mn

300 g de sucre cristallisé, 300 g de beurre, 500 g de farine, 1 œuf, 1 paquet de levure, 2 cuillères à soupe de miel, 1 tasse de lait.

Glaçage

• 250 g de sucre, 40 g de cacao, 50 g de beurre, 3 cuillères à soupe de lait, une poignée d'amandes effilées pour décorer (facultatif).

Préchauffer le four, beurrer un plateau carré allant au four. Mettre dans une terrine le beurre et le sucre, bien battre avec le batteur électrique puis ajouter l'œuf, le miel et le lait. Ajouter peu à peu la farine tamisée avec la levure.

Mettre la pâte dans le moule et l'enfourner. Quand le gâteau enfle le piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson, dès que le couteau ressort sec, faire sortir le plateau du four.

Préparation du glaçage

Dans un grand bol mettre le sucre glace, le lait, le cacao et le beurre. Mettre le bol au bain-marie. Une fois le glaçage fondu, le mettre sur les carrés et décorer d'amandes effilées. Les mettre quelques heures au réfrigérateur.

Dès que le glaçage est sec, couper en morceaux (comme pour la baklava) et mettre dans des caissettes.

L'eau, un antistress naturel



Même si l'eau n'est pas à proprement parler un antistress, elle en atténue les manifestations. Boire un grand verre d'eau apaise instantanément lors d'un choc émotionnel ou d'un accès de stress. Il a aussi été constaté que le corps, lorsqu'il manque d'eau, présente les mêmes réactions que celles générées par le stress : augmentation des sécrétions hormonales et de la tension, accélération du rythme cardiaque.

Inversement, et à cause des mêmes manifestations physiologiques, le stress provoque une déshydratation et la sensation de bouche sèche. En buvant huit verres d'eau par jour, on interrompt ce cercle vicieux.

Votre bébé et vous

Des mots doux... pour lui

Votre tout petit bébé a besoin du contact de votre corps, de la chaleur de vos bras et du bercement de vos pas... mais l'enveloppe de douceur qui le rassure passe également par le murmure de votre voix. Parlez-lui pendant que vous effectuez tous ces gestes, surtout si vous n'êtes pas très sûre de vous.

Vos paroles sécurisantes compensent les quelques positions instables que vous pourrez lui faire subir... Mais rassurez-vous, il n'en gardera aucun souvenir !

Des gestes confortables... pour vous

Pendant votre grossesse, l'action des hormones a travaillé au relâchement des muscles soutenant vos lombaires pour faciliter votre accouchement. Aujourd'hui encore, vos vertèbres sont vulnérables.

Pour ménager votre dos, ne vous penchez pas sur le lit de votre bébé jambes tendues, mais pliez les genoux pour descendre votre buste au niveau du matelas.

Au moment de vous redresser, dépliez vos genoux en poussant sur vos cuisses et en contractant vos abdominaux. De cette façon, votre dos ne travaille absolument pas.

