

BEAUTE

Gymnastique faciale

Pour être belle, faites la grimace

Les exercices faciaux constituent un moyen naturel de prévenir le vieillissement et de rajeunir les traits du visage. Ils chassent les mines tristes et sont gratuits. En plus, ils améliorent la circulation sanguine.

Estompez les rides entre les sourcils

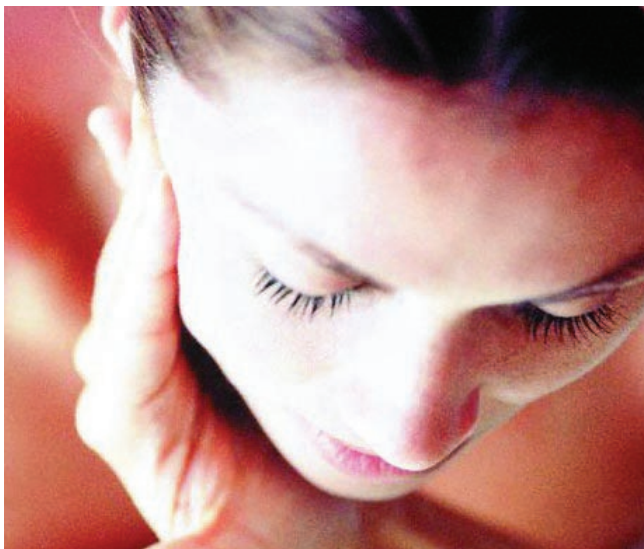
Grâce à cet exercice, les rides les plus creusées s'estompent avec le temps et le mouvement prévient le relâchement des sourcils et des paupières supérieures.

1- Posez les quatre doigts de chaque main sur le front comme pour étirer la peau. Faites-les remonter sur le haut du front par la seule force des sourcils. Relâchez. Répétez le mouvement 10 fois.

2- Posez l'index entre les sourcils et maintenez la pression en comptant jusqu'à 30. Puis faites-les monter par le centre des sourcils sans plisser la peau du front.

Détendre les yeux fatigués et le regard triste

Cet exercice stimule la circulation sanguine du contour des yeux et fortifie



Photos : DR

les muscles des paupières. Il agrandit les yeux, donne de l'éclat au regard et réduit les poches et les cernes sous les yeux.

1- Posez aux coins internes et externes de chaque œil le majeur et l'index de chaque main.

Exercez une pression dans les coins internes et externes des yeux gardés ouverts et poussez la paupière intérieure le plus haut possible.

L'effort occasionne le

tremblement de la peau sous les doigts. Relâchez et recommencez l'exercice en alternant 10 contractions et 10 relâchements.

2- Posez uniquement les index aux coins externes des yeux et fermez les

yeux en pressant fortement les paupières l'une sur l'autre.

Comptez jusqu'à 20 tout en sentant les vibrations dans les coins externes.

Relâchez.

Répétez 3 fois cet exercice en 2 temps.

Le dessert

Feuillantines aux pêches et aux fraises

Pour 6 personnes, préparation : 30 mn, cuisson : 10 mn, temps de repos : 30 mn



Pour la pâte à feuillantine : beurre ramolli : 150 g, sucre glace : 150 g, farine tamisée : 150 g, blancs d'œufs : 5
Pour la garniture : glace à la vanille : 1/2 l, pêches : 500 g, fraises : 300 g, sirop de fraises : 1 c. à soupe, sucre glace : 2 c. à soupe, jus de citron : 5

Préchauffez le four th.6 (180°C). Beurrez 2 plaques à pâtisserie. Dans un saladier, travaillez le beurre ramolli et le sucre glace, au fouet à main, jusqu'à obtenir une crème homogène, incorporez progressivement les blancs d'œufs, puis la farine tamisée à l'aide d'une spatule. Déposez cette pâte sur les plaques beurrées en les étalant à partir du centre en 18 petits disques de 5 cm de diamètre. Enfourez. laissez cuire 8 à 10 mn, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Décollez de suite à la spatule, laissez refroidir. Plongez les pêches 30 secondes dans l'eau bouillante afin de pouvoir enlever la peau, coupez-les en tranches, réservez au frais. Passez les fraises au mixeur avec le sucre glace (réservez quelques fraises pour la décoration), le sirop de fraises et un filet de jus de citron, réservez dans le réfrigérateur. Sortez la glace 30 minutes avant le dressage afin de pouvoir l'écraser à la fourchette. Superposez 3 feuillantines par assiette en les intercalant avec un peu de glace et des tranches de pêches arrosées de coulis de fraises. Décorez du reste de pêche et de fraises. Servez sans attendre.

Entrée

Tomates à la brouillade d'œufs et aux fines herbes



Recette pour 4 personnes, préparation : 10 mn, cuisson : 5 mn

Tomates, 6 œufs, poivre, sel, 25 g de beurre, fines herbes, crème fraîche

Dans un saladier, cassez six œufs, salez, poivrez et battez en omelette. Dans une casserole à fond épais ou au bain-marie, faites fondre 25 g de beurre, versez l'omelette, faites cuire doucement en battant sans cesse au fouet. Ciselez finement un bouquet de fines herbes dans l'omelette en train de prendre. En fin de cuisson, ajoutez une bonne cuillère à soupe de crème fraîche. Farcissez les tomates de cette préparation.

Question

Qu'est-ce que les lipides saturés et insaturés ?



Les lipides saturés et insaturés ont deux origines différentes.

Les lipides saturés se situent dans les aliments d'origine animale (par exemple la viande, l'œuf, le beurre, les produits laitiers...).

Les lipides insaturés sont plutôt présents dans les aliments d'origine végétale (par exemple les huiles, les fruits oléagineux comme l'arachide, la margarine et certains poissons gras comme le maquereau...). Ces lipides insaturés contiennent des acides gras dits «essentiels» que notre corps ne sait pas fabriquer. Il est d'ailleurs conseillé de varier votre consommation d'huiles (arachide, tournesol, olive...), car chacune d'entre elles apportent des quantités différentes d'acides gras essentiels et des goûts différents ! De même, n'oubliez pas de consommer régulièrement du poisson (2 à 3 fois par semaine).

Astuces

Comment rendre le coulis plus liquide ?

Votre coulis de fruits est trop épais ? Pour le rendre plus liquide de tout en ne perdant pas de goût, ajoutez un peu d'eau et de sucre ou un peu de jus de citron. Goûtez, cela sera le meilleur garant du résultat que vous souhaitez !

Comment épaissir le coulis ?

Votre coulis de fruits est trop liquide ? Le mieux est d'avoir d'autres fruits en réserve pour l'épaissir, sinon liez-le avec de l'amidon de maïs ou mixez quelques biscuits à la cuillère et mélangez-les jusqu'à la consistance désirée.

Démouler une préparation froide

Décollez les bords avec un couteau trempé dans l'eau chaude, trempez aussi le fond du moule quelques secondes dans l'eau chaude, puis d'un geste vif, renversez la préparation sur l'assiette ou le plat de service. Autre solution, de préférence pour les moules rectangulaires, avant de mettre la préparation dans votre moule mettez du film alimentaire qui empêchera l'adhérence de la préparation au moule.

Fariner, sucrer un moule

Un moule est le plus souvent fariné après être beurré. Versez dans le milieu du moule 1 ou 2 cuillerées à soupe de farine ou de sucre, secouez le moule pour répartir la farine ou le sucre sur le fond, puis inclinez doucement le moule à la verticale, la farine ou le sucre se plaçant sur le bas du moule et faites tourner le moule pour répartir la farine ou le sucre, jetez l'excédent.

Beurrer un moule

Faites fondre un morceau de beurre. A l'aide d'un pinceau ou un morceau d'essuie-tout, étalez le beurre fondu sur l'ensemble du moule. Vous pouvez également utiliser un morceau de beurre à température ambiante.

Démouler un gâteau chaud

Attendez de préférence qu'il tiédisse, en refroidissant, il se rétracte un peu.

1. Si le gâteau ne se démoule pas, posez un torchon humide ou une éponge mouillée sur le fond du moule et attendez une ou deux minutes.

2. Passez une lame de couteau entre le gâteau et le moule, posez la grille à pâtisserie sur le moule, protégez vos mains avec des gants ou torchons et retournez d'un geste vif.