

## Beauté

## Le matin, j'ai des poches sous les yeux



*Si, au réveil, vos yeux sont gonflés, évitez les crèmes contour des yeux avant de vous coucher.*

Au repos pendant la nuit, les muscles du contour de l'œil ne facilitent plus le drainage des canaux lymphatiques et l'on se réveille... les yeux bouffis ! Une nuit trop courte, le tabac, les graisses et les sucres en trop grande quantité, l'anxiété et la rétention d'eau amplifient le phénomène.

**Des solutions adaptées**

- **Des compresses décongestionnantes :** pressez un glaçon quelques secondes sur la paupière pour activer la circulation, vaporisez de l'eau bien fraîche ou posez des compresses.
- Essayez également la pomme de terre crue râpée entre deux morceaux de gaze ou encore des rondelles de concombre.

**Les astuces du maquilleur**

- N'essayez surtout pas de masquer les poches avec de l'anticonceal clair, elles seraient encore plus visibles.
- Forcez plutôt sur le maquillage de la paupière supérieure et faites-vous une belle bouche rouge, pour faire diversion.
- Choisissez un soin contour de l'œil désinfectant et sans gras.

Photos : DR

## Le plat

## Poulet à l'indienne



Pour 4 personnes

**400 g de blanc de poulet, 200 g d'oignons, 2 gousses d'ail, 2 yaourts nature, 1 bouquet garni, 1 cuil. à café de curry, 1 cuil. à café de piment en poudre, 1 citron, 1 cuil. à soupe d'huile, sel, poivre.**

Emincez ail et oignons. Découpez le poulet en lamelle. Dans un grand plat, mélangez les yaourts, le jus de citron, le bouquet garni, les épices, les oignons et l'ail. Faites mariner le poulet 2 h au réfrigérateur dans cette préparation. Préchauffez une cocotte sur feu doux avec l'huile. Egouttez le poulet, puis faites dorer. Versez la marinade, couvrez et laissez 10 min sur feu doux. Otez le bouquet garni avant de servir.

## Dessert

## Gâteau à l'orange



**Préparation : 15 min Cuisson : 50 min**  
**Pour 1 gâteau de 23 cm**

Huile pour graisser le moule, 2 tasses de farine levure, 1/3 de crème anglaise, 1 tasse, 1/3 de sucre en poudre, 4 cuillerées à soupe de beurre, 3 œufs, 2 cuillerées à café de zeste d'orange finement râpé, 1 tasse de jus d'orange, 125 g de fromage blanc, 2 cuillerées à soupe de sucre glace

Allumez le four, thermostat 180°C. Graissez le moule et couvrez le fond de papier sulfurisé.

Tamisez la farine et la crème anglaise dans le mixeur avec le sucre et le beurre.

Faites tourner 10 secondes.

Ajoutez les œufs, le zeste et le jus d'orange. Faites tourner 30 secondes pour obtenir un mélange bien lisse.

Mettez-le dans le moule, lissez la surface.

Faites cuire 50 minutes (piquez le gâteau avec le couteau : il doit ressortir net).

Attendez 5 minutes avant de démouler le gâteau. Laissez-le refroidir. Mélangez le fromage blanc et le sucre glace et recouvrez-en le dessus du gâteau. Décorez avec de fines bandes de zeste d'orange.

## Santé

## BLESSURES

## Cicatriser vite et mieux

## De sages précautions

**E**n cas de contusion, placez des glaçons dans un linge et posez-le sur la blessure, afin de limiter la formation d'un hématome. Ne mettez pas la glace en contact avec la plaie car elle abîmerait les tissus en les brûlant.

La prise d'un antalgique permet de limiter la douleur d'une vilaine écorchure ou d'une brûlure : le paracétamol fait très bien l'affaire en l'absence de contre-indications (insuffisance hépatocellulaire ou accidents allergiques antérieurs au paracétamol).

La dose est adaptée au poids du blessé : 15mg/kg/prise, et 4 prises maximum par jour. Évitez l'aspirine qui fluidifie le sang et favorise l'hémorragie.

Toute cicatrice doit être protégée du soleil pendant un an avec un écran

total, surtout en cas de cicatrices sur le visage, car la peau fraîchement cicatrisée (même lorsque la croûte est tombée depuis plusieurs mois) ne se colore pas de la même façon que les zones voisines, ce qui laisse des traces. vous pouvez masser les cicatrices sensibles pour assouplir la peau.

Au préalable, appliquez de préférence une crème de type vaseline, ce qui facilitera le massage.

Une coupure, une morsure ou une plaie, même minimes, peuvent être à l'origine du tétanos.

En cas de doute, consultez vite le médecin. Un rappel antitétanique, ou une injection d'immunoglobulines si vous n'avez jamais été vacciné, peut être indispensable.

La vaccination reste la meilleure prévention.

## Trucs &amp; ASTUCES

## Que faire de votre pain rassis ?

La bonne solution peut être naturellement de le chauffer, un peu imbibé, que se soit au lait, avec des œufs et du sucre, pour le pain perdu, ou au fromage pour la fondue savoyarde. Le pain un peu dur peut être grillé. A manger encore chaud !

## Comment conserver mon pain longtemps ?

Dans un sac plastique, il durcit moins mais il devient caoutchouteux et perd tout son goût. Il gagne un jour dans un torchon ou une boîte à pain. Encore une fois, je conseillerais l'utilisation du congélateur et du grille-pain, qui vous feront de joyeux toasts pendant de longues semaines (idem avec du pain de mie).