

Confiture de banane



1 kg de bananes, 500 g de sucre cristallisé, 1 citron, 1 pincée de cannelle en poudre, 1 dl d'eau

Préparez un sirop léger avec le sucre, l'eau et le jus de citron. Epluchez les bananes, coupez-les en rondelles de 1 cm et plongez-les dans le sirop. Faites cuire à feu doux pendant 30 mn, en remuant de temps à autre à l'aide d'une cuillère en bois. Retirez du feu dès que la confiture devienne assez épaisse. Ajoutez la cannelle, laissez refroidir et mettez dans des pots.

Beauté

Masques des mains

ENDUISEZ VOS MAINS DE DOUCEUR

Les mains ont besoin d'être hydratées comme la peau du visage. En cas de forte déshydratation, il faut également les ressourcer régulièrement par un apport concentré d'actifs hydratants. L'application d'un masque hydratant pour le visage fera très bien l'affaire et vous redonnera un épiderme souple et velouté.

LA BEAUTÉ DES MAINS VIENT EN DORMANT

A l'instar des bains de paraffine effectués en institut, réalisez vous-même

ce soin à base d'huile de paraffine, d'huile de germe de blé ou d'amande douce. Ces huiles rédemptrices transformeront en une nuit vos mains totalement crevassées en mains de top model. Vivement indiqué en cas de peau sèche, déshydratées ou de cuticules abîmées, ce soin régénérant laissera sur votre peau une sensation de confort et de légèreté. L'épiderme est plus souple, lumineux, revitalisé.

* Pour commencer cette remise en beauté, lavez vos mains avec un savon surgras anti-déséchant et séchez-les dans une



serviette en éponge.

* Enduisez-les ensuite d'huile et massez vos doigts jusqu'à totale absorption. Profitez-en pour bien vous masser les articulations et les cuticules.

* Terminez le traitement en enfilant une paire de gants de coton. Sous la chaleur constante dégagée par les gants, vos mains absorberont en profondeur l'huile hydratante et dès le matin vous serez surprise du résultat obtenu.

* Appliquez alors une crème hydratante pour compléter ce soin.

Lexique

Macérer : tremper une substance dans un liquide afin de la parfumer (ou la conserver).

Malaxer : travailler une pâte pour la ramollir.

Marbrée : se dit d'une viande séparée des couches de graisse.

Marinade : saumure composée de vinaigre, sel, huile, épices.

Mariner : mettre un aliment dans la marinade.

Monter : battre une préparation avec un fouet pour y mettre de l'air.

Le dessert

Sabayons au citron



Photos : DR

Pour 6 personnes,

préparation : 15 min, cuisson : 15 min, temps de repos : 2 h

4 citrons, 6 œufs, 300 g de sucre en poudre, 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé

Râpez le zeste d'un citron après l'avoir lavé, gardez-le en attente.

Pressez le jus des 4 citrons. Cassez les 6 œufs et séparez les blancs des jaunes.

Au bain-marie chaud mais non bouillant, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et le sucre vanillé ; lorsque le mélange est mousseux, ajoutez le jus des citrons.

Continuez à fouetter pour obtenir une crème épaisse.

Laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant 2 heures.

Versez dans des coupes.

Servez très frais, après avoir déposé sur la surface les zestes de citron.

Forme

3 exos pour se lever du bon pied

DIFFICILE DE SORTIR DE SON LIT !

Pour vous préparer mentalement et physiquement à accueillir la journée qui s'annonce, apprenez à vous étirer, à respirer à pleins poumons et à dérouiller vos muscles et vos articulations. Pour arriver en pleine forme au bureau !

1- On reste au lit

La nuit, le corps recharge ses batteries, la température corporelle s'abaisse, les muscles se détendent. Quand le réveil sonne après 8 heures d'inactivité, le corps tout engourdi a besoin de douceur. Pour émerger sereinement, on évite les gestes brusques. Une fois éveillée, on reste quelques minutes au chaud. On respire ample et tel un chat on s'étire dans tous les sens, on déplie les bras, on allonge les jambes. On est alors prêt à faire un premier exercice.

L'exo

Allongé sur le côté droit avec des coussins sous le torse, tête en appui

sur le bras droit, jambe droite légèrement repliée, étirez la jambe gauche en gardant le pied flexé. Allongez votre bras gauche au-dessus de la tête puis étirez au maximum et en même temps le bras et la jambe. Gardez la position 15 secondes puis changez de côté.

2- On se lève

Sans geste brusque, on se met debout, on aère la chambre. On inspire profondément par le nez en poussant le ventre vers l'avant et on expire par la bouche. Une bonne respiration, c'est-à-dire ample et profonde permet d'augmenter la capacité pulmonaire. Elle améliore l'apport en oxygène du

système circulatoire, et favorise l'assouplissement musculaire.

Les exos

Debout, jambes écartées, épaules relâchées, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps, inspirez profondément et levez les bras au-dessus de la tête, expirez en relâchant les bras. A répéter 10 fois. Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, fléchissez les genoux et posez vos mains sur la taille. Sur une inspiration, décollez les talons et tenez en équilibre sur la pointe des pieds. Expirez et reposez les talons. Recommencez 6 fois.

Bon à savoir La caféine : pas seulement dans le café

La caféine est cette fameuse substance qui fait disparaître la fatigue ! Contrairement aux idées reçues, on ne la trouve pas que dans le petit noir ! Quelles boissons contiennent de la caféine ?

En quelles quantités ?

La caféine est une substance active aux effets physiologiques importants. Consommée en quantité raisonnable, c'est un stimulant du système nerveux qui diminue la perception de fatigue. La caféine agit également sur le sommeil. Mais il existe de grandes variations selon les individus : pour les consommateurs

occasionnels, la prise de café avant le coucher retarde l'endormissement. En revanche, ces effets sont réduits chez les buveurs habituels.

Où se cache la caféine ?

On trouve de la caféine dans le café, bien sûr, mais aussi, par exemple, dans le thé, le cacao et les noix de cola. La teneur en caféine d'une tasse de café peut varier du simple au double suivant la quantité de café employée et du type de café utilisé. Le robusta, par exemple, contient plus de caféine que l'arabica. Dans le thé, les effets de la caféine sont un



peu atténués du fait de la présence des tanins. Laisser infuser le thé longtemps n'augmente d'ailleurs pas sa teneur en caféine mais augmente sa concentration en tanins. La boisson devient plus astringente.