Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

Entrée
Soupe de cœurs d'artichauts

6 pièces de gros artichauts, 5 cl d'eau, 30 g de beurre, 0,75 l de bouillon de volaille, fromage râpé.

Eplucher et tourner les fonds d'artichauts, puis les faire cuire sans coloration avec une noisette de beurre. Assaisonner, puis mouiller avec l'eau et le bouillon de volaille et laisser cuire pendant une heure à feu doux.
Passer au mixer, puis dans une passoire fine. Ajouter le restant de beurre et assaisonner. Dresser dans les assiettes creuses très chaudes et disposer dessus le fromage râpé. Servir aussitôt.

ASTUCE
Pour un dressage original, vider l'intérieur de 4 gros artichauts creux à l'aide d'un petit couteau. Puis y placer un petit bol qui pourra contenir la soupe d'artichaut.

Le gâteau
Délice au citron

La pâte : 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œuf + 1 œuf entier, 1 pincée de sel
La crème : 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons
Garniture : 2 c. à soupe de gelée de citron, 3 blancs d'œuf, 100 g de sucre
Cuisson : 40 minutes + 10 minutes pour la meringue
La pâte :
Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier.
Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte.
La crème :
Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amande, les œufs et les 2 blancs, le beurre ramolli, le zeste râpé et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte crue. Enfournez à 150° (th.5) pendant 40 minutes.
La garniture :
Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes.
Servez ce gâteau froid.

CONSEILS
Vous pouvez préparer ce gâteau la veille et faire la meringue au dernier moment.

Boisson
Le Garden Party

Passez à la centrifugeuse 50 g de carottes, 30 g de céleri, 150 g de tomates, le jus d'1 citron et 5 cl d'eau. Servez frais (ce jus est riche en sodium, potassium, carotène et vitamine C)

Beauté

Soins démaquillants du visage

Pourquoi faut-il se nettoyer le visage ?
Notre peau est directement en contact avec les agressions extérieures. A la fin de la journée, une multitude d'impuretés se sont agglomérées sur notre visage et son film hydrolipidique protecteur est souillé. Afin d'en restaurer la pureté et l'équilibre, il est nécessaire de laver en douceur, chaque jour, notre épiderme.

Quels produits dois-je choisir ?
Entre les savons surgras, les savons liquides, les pains dermatologiques, les laits, les crèmes, les huiles, les gels et les mousses de toilette, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est normale
Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les produits nettoyants leur conviennent. Savon, lait de toilette, eau démaquillante, gel ou mousse, toutes ces formules leur sont adaptées.

Votre peau est mixte ou grasse
Ces peaux aiment se sentir véritablement lavées, débarrassées de leur éternelle sensation de gras. Les mousses, gels et autres lotions qui se rincent à l'eau leur sont particulièrement agréables.

Votre peau est sèche ou réactive
Souvent tiraillées par un manque de sébum, les peaux sèches préfèreront les savons surgras ou les laits onctueux, riches en actifs hydratants.

Bébé : âge par âge, installer les bonnes bases de sa confiance en lui

A sa naissance, le bébé est totalement dépendant de vous. Quand il a faim, il a besoin qu'on lui donne à manger ; quand il pleure, qu'on le prenne dans les bras, qu'on le rassure, qu'on le change... Répondre à ses appels, comprendre ses besoins (rude tâche !), c'est déjà lui montrer qu'il peut avoir confiance en vous et dans ses propres capacités à susciter votre amour et votre attention. Les regards, la tendresse dont vous l'entourez lui donnent le sentiment d'exister comme une personne digne d'affection. Première pierre, capitale, à la construction de sa future confiance en lui.

LES BONNES ATTITUDES

• Répondez autant que possible aux pleurs de votre bébé. Même si vous n'en trouvez pas la cause immédiatement, ce n'est pas grave. L'important, c'est de lui montrer que vous êtes bien là, attentive à son bien-être. Contrairement à certaines idées reçues, ne craignez pas de le prendre dans vos bras, de le rassurer, de le câliner, il n'en deviendra pas capricieux pour autant...
• Même s'il est si petit que vous avez l'impression qu'il ne comprend pas ce que vous lui dites, parlez-lui, expliquez-lui tout ce qui se passe ("Tu pleures ? Peut-être as-tu faim, je vais te préparer un biberon"), et ce qui va se passer ("Tout à l'heure, mamie nous rendra visite"). Quand vous le confiez à la garde de quelqu'un, ne partez jamais sans lui dire au revoir ni quand vous serez de retour. Vous construisez ainsi sa sécurité intérieure.
• Il ne ressemble peut-être pas au bébé dont vous aviez rêvé. Acceptez qu'il soit différent de ce que vous aviez imaginé, avec son physique, son tempérament bien à lui. Et cela est valable pour tous les âges de sa vie !

De vrais trucs de pros

● Une porte frotte. Repérez la zone concernée en passant de la craie sur le bord de la porte. Une fois fermée, la craie se déposera sur l'encadrement au point de frottement. Poncez.

● Les escaliers grincent. Essayez d'insérer une cale en glissant un morceau de carton recouvert de colle à bois entre la marche et la contremarche. Vous pouvez aussi intervenir sous l'escalier : collez, puis vissez un morceau de bois triangulaire à l'angle de la marche et de la contremarche.

Vinaigrette allégée

Pour 2 personnes

Mélangez 1 cuil. à café d'huile, 1 cuil. à café de vinaigre, 2 cuil. à café de lait, 1 cuil. à café d'eau et du cerfeuil ciselé. Battez bien avant d'assaisonner de sel et de poivre.

Bon à savoir

Stress et fatigue : les idées reçues

Les idées reçues sur le stress sont nombreuses mais pas toujours exactes. Petite revue des principes généraux.

LE STRESS FATIGUE

VRAI. Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter.
Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable ne sera pas réparée par le sommeil.
Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne. Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit.

UN DÉSÉQUILIBRE ALIMENTAIRE FAVORISE LE STRESS

VRAI. Notre façon de penser, de sentir, de percevoir, dépend de notre santé physique et biologique. Pour cela, il faut veiller à maintenir un équilibre alimentaire entre les différents nutriments que nous ingérons. Préférez les sucres lents (céréales, pommes de terre, pâtes, riz, …) plutôt que le sucre ou la pâtisserie. Diminuez les graisses et préférez les graisses végétales. Veillez à consommer suffisamment de "bonnes" protéines (poissons, viandes, œufs, laitages).

LE CHOCOLAT ET D'UNE MANIÈRE PLUS GÉNÉRALE LES SUCRERIES SONT DES ALIMENTS ANTI-STRESS

FAUX. Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui eux agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.

LE STRESS ENTRAÎNE DES CARENCES EN VITAMINES ET EN OLIGO-ÉLÉMENTS

FAUX. Le stress n'a pas d'incidence directe sur les taux de vitamines et d'oligo-éléments présents dans l'organisme. Ce sont les déséquilibres alimentaires induits par un état de stress qui peuvent conduire à des carences.
Prendre un complément nutritionnel ne répondra que ponctuellement à ce déséquilibre sans agir sur le long terme. La prise d'un complément vitaminique doit, par ailleurs, être décidée par votre médecin et effectuée sous sa surveillance car la présence de certaines molécules en trop fortes quantités dans le sang peut être néfaste pour l'organisme.