Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

Le gâteau

Strudel aux pommes et à la cannelle

Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 1 h, temps de repos : 30 min
Garniture : raisins secs : 50 g, pommes : 750 g, jus de citron : 1, beurre : 50 g, chapelure : 3 c. à soupe, sucre : 75 g, cannelle : 1 c. à soupe, sucre glace
Pâte : farine : 500 g, œuf : 1, sucre en poudre : 1 c. à soupe, sel : 1 pincée, beurre : 25 g, eau : 5 cl

Préparer la pâte : A l'aide d'un robot, mélanger la farine, l'œuf, le sucre en poudre, le sel, le beurre et la moitié de l'eau tiède pour former une pâte molle. Ajouter de l'eau tiède si nécessaire. Façonner la boule de pâte et badigeonner de beurre fondu pour éviter l'assèchement. Couvrir d'un linge, laisser reposer une demi-heure à température ambiante.
Préparer la garniture : Déposer les raisins dans un bol et couvrir d'eau. Laisser tremper 20 minutes. Bien égoutter et réserver. Peler, évider, couper les pommes en quartiers puis les parfumer de citron. Réserver. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire griller la chapelure à feu moyen quelques minutes. Réserver. Abaisser la pâte (badigeonner de beurre fondu si la pâte est sèche). Préchauffer le four à 180°. Mélanger les pommes pelées, évidées, coupées en quartiers, les raisins secs, la chapelure, le sucre et la cannelle. Déposer en un ruban sur le bord de la pâte. Rouler la pâte, en enfermant la garniture. Manipuler la pâte délicatement. Fermer les extrémités du strudel en les pressant, puis le faire glisser sur une plaque à biscuits graissée. Badigeonner le strudel de beurre fondu et faire cuire 50 à 60 minutes. Disposer le strudel sur un plat de service et saupoudrer de sucre glace. Servir chaud ou froid.

Les petits trucs

UNE CHEVELURE SUBLIMÉE
Les bains d'huiles végétales :
si vos pointes sont fourchues, vos cheveux secs ou abîmés... offrez-leur un soin revigorant 100% naturel grâce aux huiles végétales (huile d'amande douce, huile d'avocat, huile de ricin, huile d'olive, etc.) Réhydratée et nourrie, votre chevelure sera plus souple et plus brillante...

SI VOS CHEVEUX ONT TENDANCE À TOMBER
Ajoutez tout simplement 2 gouttes d'huile essentielle de thym à la dose de votre shampooing habituel. Le thym, véritable tonifiant capillaire, va limiter votre chute de cheveux.

L'ALIMENTATION AU FÉMININ

Hommes et femmes devraient tenir compte dans leur alimentation respective de plusieurs données particulières à chacun. On considère chez un individu que la masse maigre est constituée des muscles et des organes ; c'est celle qui consomme le plus d'énergie.
Or cette masse est moins importante chez la femme donc elle doit adopter une alimentation moins riche, d'autant plus que chez la femme, la masse grasse est plus grande.

D'autre part, la femme, à certaines époques de sa vie (puberté, apparition des règles, grossesse, ménopause), a des besoins très spécifiques, notamment en fer, folates et calcium.

De nos jours plus de 10% des femmes occidentales souffrent d'une anémie liée à une carence en fer. Or l'on devrait consommer quotidiennement, pour prévenir l'anémie, 15 mg dans notre organisme, le fer est présent dans l'hémoglobine ; c'est lui qui donne la couleur rouge au sang. Notre corps a besoin aussi de vitamine C afin de bien assimiler le fer.

On trouve du fer dans :
crustacés, levure de bière, pigeon, foie de volaille, rognons, bigorneaux, noix, noisettes, dattes, pruneaux, haricots secs cuits, cacao, persil, viande rouge, son de blé, chou.

Les folates sont importantes pour la femme enceinte ; ils aident à la multiplication cellulaire et au développement embryonnaire du foetus.

On en trouve dans les œufs, fromages persillés, légumes verts à feuilles (laitue, lentilles, pois chiches, céréales complètes). Le calcium est nécessaire à l'enfance, à l'adolescence, à la ménopause. On en trouve dans le fromage, oranges, lait, chou vert, noix, noisettes, haricots...

Les femmes s'intéressent davantage que les hommes à la santé de leur peau. Alors faites le plein de vitamines C et E, des antioxydants.
Mais attention, un excès d'antioxydants peut être néfaste !!

TRUCES ET ASTUCES

CONTRE LES CRAMPES DANS LES JAMBES LA NUIT
Pour éviter d'avoir des crampes dans les jambes dans le lit la nuit : prendre un morceau de vrai savon de Marseille, en couper un morceau de la valeur d'une boule de glace que vous pouvez réduire en paillettes, puis prendre un vieux bas en nylon, y mettre le morceau du savon de Marseille émietté ou non puis faire un nœud dans le bas pour retenir les morceaux de savon. Couper si nécessaire le morceau de bas qui dépasse en trop.
Mettre le bas ensuite dans le fond du lit au niveau des pieds et rares sont les fois où l'on a des crampes. Changer le savon tous les 3 à 4 mois.

ODEURS DE PIEDS DANS LES SOULIERS
Vous transpirez ou sentez mauvais des pieds, alors étendez un peu de poudre à bébé dans les souliers ! Si vos pieds dégagent des odeurs désagréables, lavez-les avec du dentifrice : ça marche vraiment !

Pour ne plus jamais sentir des pieds, il suffit de saupoudrer un peu de bicarbonate de soude dans vos souliers avant de les mettre.

Beauté

Fond de teint : le vrai/faux

Il empêche la peau de respirer

Faux. Nos poumons se chargent de cette fonction vitale ! Toutefois, si les fonds de teint d'autrefois étaient souvent très épais et couvrants, donnant une véritable impression de masque, ceux d'aujourd'hui voilent le teint en transparence grâce à la micronisation, une technologie qui réduit le diamètre des pigments colorés. Et lorsqu'ils s'enrichissent de filtres solaires, d'actifs hydratants, et de vitamines (la E notamment), ils protègent également du soleil, de l'air sec et de la pollution. Notez que si vous n'appliquez pas de poudre après le fond de teint, celui-ci capte davantage les poussières ambiantes. Aussi, démaquillez-vous consciencieusement chaque soir.

Il accentue les rides

Faux. C'est le cas si le fond de teint est trop couvrant et appliqué en trop grande quantité, les pigments ont alors tendance à s'amalgamer dans les rides. En revanche, avec une texture légère, réchauffée quelques instants dans le creux de la main pour être à la même température que la peau, il s'étale finement sans accentuer les traits.

Il se choisit sur le dos de la main

Faux. Ce n'est certainement pas le meilleur endroit pour tester la couleur d'un fond de teint : l'épiderme de la main est généralement un peu plus foncé que celui du visage. Mieux vaut plutôt se fier à l'intérieur du poignet, à la naissance du cou, ou mieux encore, au bord du menton... N'hésitez surtout pas à faire un test à la lumière du jour. Et si vous pouvez repartir avec un échantillon pour essayer votre produit chez vous, c'est encore mieux.

Il faut ensuite poudrer l'épiderme

Vrai. Un léger voile de poudre permet de fixer le fond de teint qui a tendance à "briller" au cours de la journée, et même à "foncer" un peu. Pour un effet totalement naturel, utilisez une poudre libre, incolore, sans pigments brillants. Notez que seuls les fonds de teint dits "matifiants" peuvent se passer de poudre, car ils contiennent des particules absorbantes apparentées aux poudres.

Le plat

Carré d'agneau et jardinière de petits légumes

Pour 4 personnes, préparation 30 min, cuisson 35 min

1 carré d'agneau d'1 kg avec os et parures, 600 g de petits pois, 12 carottes, 2 brins de thym, 8 gousses d'ail, 2 cuil à soupe de menthe ciselée, 40 g de beurre, 2 cuil à soupe d'huile d'olive, 2 cuil à café de sucre en poudre, sel, poivre

Allumez le four à th. (240 °C). Pelez les carottes. Mettez-les dans une cocotte avec le beurre, les petits pois, le sucre, du sel du poivre. Faites cuire à couvert 20 min. Ajouter la menthe ciselée. Disposez le carré, côté gras vers le haut, dans un plat. Badigeonnez-le d'huile sur tous les côtés ainsi que le plat, parsemez-le de thym effeuillé. Eparpillez autour les os, les parures et les gousses d'ail écrasées dans leur peau, puis enfournez pour 15 à 20 min. Salez, poivrez le carré. Gardez-le au chaud sur un plat. Eliminez ail, os, parures et gras de cuisson. Ajoutez dans le plat 20 cl d'eau, faites réduire sur feu doux. Poivrez. Servez le carré d'agneau entouré des légumes, avec le jus filtré dans une saucière.
CONSEIL
Pour leur éviter de brûler durant la cuisson, protégez les os du carré avec un peu de papier aluminium. Le temps de cuisson des légumes varie selon leur calibre ainsi que leur degré de fraîcheur. Goûtez-les !