

DE BEAUX SEINS BIEN GALBÉS

Discrète
ou
généreuse,
une
poitrine
est jolie à
condition
qu'elle
soit ferme
et galbée.



Photos : DR

POURQUOI S'AFFAISSENT-ILS ?

C'est l'enveloppe de peau qui les entoure qui effectue tout le travail de soutien puisque les seins n'ont aucun muscle. Avec le temps, la poitrine s'affaisse et ce phénomène peut être amplifié par les changements hormonaux et les variations de poids. Ces variations entraînent une dégradation des fibres qui la soutiennent. Résultat : la peau perd en tonicité, souplesse et élasticité.

TEST :

Mettre un crayon sous chaque sein. Si le crayon tombe, votre poitrine est sans défaut. En revanche, si le crayon ne bouge pas, vos seins ont tendance à s'affaisser. Pour y remédier : Pendant la douche, passez un jet d'eau tiède sur l'ensemble du décolleté jusqu'au cou. Refroidissez peu à peu la température de l'eau tout en réglant le jet plus fort et passez-le en mouvement circulaire 20 secondes sur les seins. Tenez-vous droite et portez des soutien-gorges qui maintiennent sans comprimer.

Côté soins, pour préserver la souplesse de l'épiderme, on peut utiliser un produit spécifique pour le buste ou un lait hydratant pour le corps
Le sport conseillé : la natation...

TRUCS ET ASTUCES

- Pour éplucher plus facilement les avocats
Chauffez-les quelques instants dans vos mains, vous perdrez ainsi moins de chair en les épluchant.

- Des blancs d'œufs plus généreux
Pour obtenir le volume maximum en battant des blancs d'œufs, laissez-les reposer 15 minutes à la température ambiante avant de les battre

- Peau sèche
Démaquiller le visage avec de l'huile d'amande douce.
Appliquer chaque soir la lotion suivante :
- mélanger 50 g d'amandes, 1/2 verre d'eau de rose et 1/2 verre d'eau de fleur d'oranger. Mixer le tout très finement, puis filtrer.

- Pour des cils longs et épais
Pour que vos cils semblent longs et épais, il faut les poudrer avant de les maquiller et toujours passer le mascara en commençant par les pointes. Il est également conseillé de passer plusieurs couches de mascara.

GÂTEAU

Pain de mie à la confiture de mûres



4 tranches de pain de mie ou de brioche, 4 cuil. à soupe de confiture de mûres (ou autre), 2 œufs entiers + 1 jaune d'œuf, 60 g de sucre semoule, 50 g de poudre d'amandes, 5 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse, 1/4 de litre de lait, 30 g de beurre, vanille

Fouettez les œufs entiers avec le jaune, puis incorporez successivement 50 g de sucre, la poudre d'amandes, la vanille, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche et le lait. Tartinez quatre tranches pain de mie de confiture de mûres, en comptant 1 cuillerée à soupe par tranche. Composez deux sandwichs avec ces tranches puis laissez-les s'imbiber 2 mn de chaque côté dans la préparation aux œufs.

Faites fondre le beurre dans une grande poêle antiadhésive. Lorsqu'il est blond, mettez les sandwichs dans la poêle, et laissez-les se colorer environ 1mn de chaque côté. Réservez sur du papier absorbant. Saupoudrez les tranches d'une bonne pincée de sucre, coupez-les en deux, et dressez-les sur les assiettes avec 1 cuillerée à soupe de crème fraîche par personne.

ENTRÉE

Tartines aux épinards



4 tranches de baguette, 2 œufs, 2 poignées d'épinards frais, 2 c. à soupe de beurre salé, 1 fromage de chèvre frais, sel

Plongez les œufs 7 mn dans une casserole d'eau frémissante. Ensuite, sous un filet d'eau froide, rafraîchissez les œufs durs.

Retirez la tige et les côtes des épinards. Faites fondre le beurre salé dans un grand poëlon. Ajoutez les feuilles d'épinards et laissez-les « faner » à feu doux pendant 3-4 mn.

Faites griller les tranches de pain. Tartinez le chèvre frais en couche épaisse sur le pain grillé. Déposez les épinards « fanés » sur les tartines de chèvre frais.

Ecalez les œufs. Coupez-les en morceaux. Passez les morceaux d'œuf au moulin à légumes au-dessus des tartines d'épinards. Salez avant de servir.

Lexique culinaire

ACHARDS :
Les achards sont des hors-d'œuvre à l'huile qui ont une durée de conservation de quelques jours parce que les légumes sont uniquement blanchis et non cuits.

AIGRE-DOUX :
Association dans un même assaisonnement de deux saveurs contrastées tel que l'acide et le sucré.

CHEMINÉE :
Petite ouverture pratiquée dans le couvercle de pâte d'un pâté en croûte ou d'une tourte pour faciliter l'évacuation des vapeurs de cuisson. La cheminée est éventuellement garnie d'un tube de bristol (ou d'une petite douille) placé verticalement par lequel on peut verser, après cuisson, de la gelée liquide par exemple, et que l'on retire pour le service.

COULIS :
Jus concentré et épais d'un légume ou d'un fruit que l'on utilise comme sauce. Dans la majorité des cas, on n'a qu'à passer le produit au robot. Exemples : coulis de tomates, de fraises, etc.

CUL DE POULE :
Bassine métallique à fond bombé

ÉTUYER :
Ce terme s'applique aussi à la cuisson en papillote et en croûte.

LES RESPONSABLES DES ALLERGIES ALIMENTAIRES SONT DES PROTÉINES CONTENUES DANS LES ALIMENTS.

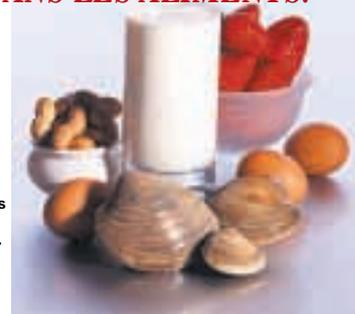
Voici pour quelques aliments et les préparations dans lesquelles ils entrent, les protéines allergisantes :

LAIT DE VACHE : (lait, fromage, yaourt) ont pour protéines allergisantes la caséine, alphalactoglobuline, betalactoglobuline, serumalbumine. Ce type d'intolérance chez les enfants et bébés s'atténue avec l'âge : les symptômes sont cutanés et digestifs.

POISSONS ET CRUSTACÉS : ce type d'allergie touche 6 à 7% de consommateurs et se manifeste par des symptômes divers. Les protéines allergisantes sont les allergènes m (morue) et les protéines sarcoplasmiques.

ŒUFS (surtout le blanc) : l'allergie se trouve surtout dans les crèmes, mayonnaises, flans, petits plats pour bébés, préparations diverses à base d'œufs. Les protéines allergisantes sont : ovomucoïde, lécitine, albumine, ovomoglobuline, ovalbumine.

ARACHIDE (cacahuète, huile d'arachide) : cet allergène très répandu se cache dans les pâtisseries, barres chocolatées, céréales, bonbons, snacks, petits pots, sauces salades... les termes huiles végétales, protéines végétales, matière grasse végétale cachant souvent l'arachide dont les 3 allergènes sont : ARA H1, ARA H2, ARA H3.



Dans les intolérances alimentaires non allergiques (I.A.N.A) on constate, consécutivement à l'ingestion d'une grande quantité de boissons ou d'aliments, une libération non spécifique d'histamines et de médiateurs de l'allergie. Si le mécanisme est différent du précédent, des signes équivalents se produisent. D'autres responsables dont on parle moins souvent : les additifs alimentaires.

Ceux qui peuvent donner de l'urticaire :
COLORANTS : E 102 (tartrazine) ; E 110 (jaune), E 113 (amaranthe)
ÉDULCORANTS : E 320 (hydroxytoluène)
ANTIOXYDANTS : E 320 (hydroxyanisole), E 321 (hydroxytoluène)
CONSERVATEURS : E 250 (nitrite de sodium), E 210 (acide benzoïque), E 223 (metabisulfite de sodium)