Beauté

Mettre ses qualités en valeur

Pour y parvenir, il suffit de se regarder par l'autre bout de la lorgnette. Au lieu de garder l'œil braqué sur ses défauts, il vaut mieux le tourner vers ses qualités. Tout le monde possède au moins un atout : une peau claire et douce, des jambes fuselées, une chevelure soyeuse, des mains fines… En concentrant son attention sur cet élément de son image, on peut apprendre à le mettre en valeur, que ce soit par la démarche, l'allure générale, les gestes, les mimiques ou par les vêtements (un maillot de bain bien choisi, par exemple). Du coup, les défauts sur lesquels on focalise d'ordinaire toute son attention deviennent secondaires. Nous montrons aux autres une image de nous-mêmes plus valorisante, et forcément plus juste !

Photos : DR

Le gâteau

Gâteau à la noix de coco

Pour 8 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 60 min
Pour la pâte : farine : 250 g, levure chimique : 1 sachet, œufs : 5, sucre en poudre : 200 g, sucre vanillé : 1 sachet, beurre : 250 g, lait : 1 tasse, poudre de noix de coco : 180 g
Pour la décoration : poudre de noix de coco : 20 g
Pour le nappage : confiture d'abricot : 1/4 de pot

Battez les jaunes d'œufs en mousse. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et travaillez ce mélange qui doit avoir la consistance d'une crème. Incorporez le beurre ramolli, coupé en petits morceaux, puis, par petites quantités, le mélange tamisé farine-levure en alternant avec le lait froid et la poudre de noix de coco.
Battez les blancs d'œufs en neige très ferme, glissez cette neige sur la masse des jaunes et mélangez délicatement. Beurrez et farinez un moule à manqué, répartissez la pâte et faites cuire à four chaud th.7 (210°C) une heure environ. Démoulez aussitôt. Badigeonnez le gâteau refroidi avec la confiture d'abricots légèrement chauffée et saupoudrez-le de noix de coco.

FOCUS SUR LA LAITUE

Composée d'eau à 95%, la laitue apporte très peu de calories (à peine 12 kcal pour 100 g), mais quelques petites quantités de vitamines (C, 1 et B9) et de minéraux. Ne noyez pas pour autant votre laitue sous une vinaigrette qui serait trop riche en huile.

Forme

Musclez l'intérieur de vos cuisses !

Bouger, marcher régulièrement, ne suffit pas à faire travailler tous les muscles du corps. Certains sont si peu sollicités qu'ils se relâchent. C'est le cas des adducteurs des cuisses. Voici un exercice de musculation excellent pour raffermir, entre autres, l'intérieur des cuisses.
Position de départ : A quatre pattes, jambe droite tendue sur l'arrière, bras tendus.
Travail : Inspirez et en soufflant, ramenez latéralement le genou droit vers l'épaule droite. Revenez à la position de départ. Faites une série de 8 à 10 mouvements. Prenez une pause 15 secondes et recommencez. Passez ensuite à l'autre jambe. Pour les débutantes, limitez-vous à 2 séries de 8 à 10 mouvements sur chaque jambe.
Pour les confirmées, allez jusqu'à 4 séries.
Résultat : Il sculpte les fessiers, la taille, les hanches, la partie avant et arrière des cuisses et les bras. Faites-le 3 fois par semaine au minimum pour avoir un premier résultat au bout de 2 semaines.
Conseil : Pendant l'exercice, maintenez la jambe tendue dans l'alignement du buste, le dos droit, les bras tendus et le buste fixe. Pour optimiser le résultat, faites l'exercice lentement et augmentez progressivement le nombre de mouvements à chaque séance (selon vos capacités bien sûr !).

Entrée

Cake aux olives

Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 45 min
Farine : 250 g, poulet cuit : 250 g, gruyère râpé : 150 g, olives vertes dénoyautées : 50 g, olives noires dénoyautées : 50 g, œufs : 4, beurre : 20 g, huile d'olive : 10 cl, levure chimique : 1 sachet poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Coupez le jambon en dés. Versez dans un saladier la farine et la levure tamisées. Ajoutez les œufs et l'huile d'olive. Continuez à travailler la pâte jusqu'à obtention d'une crème lisse. Ajoutez les dés de poulet à cette pâte, les olives, le gruyère et une bonne pincée de poivre. Mélangez le tout. Beurrez un moule à cake, versez-y la préparation et laissez cuire 45 min. Laissez refroidir le cake avant de servir.