

## Biscuit fleur aux amandes

Pour 6 personnes, préparation 20 min, cuisson 45 min, 6 œufs, 200 g de poudre d'amandes, 80 g de farine, 250 g de beurre ramolli, 300 g de sucre, 6 cuil. à soupe de fleurs d'oranger

Pour le décor : 4 cuil. à soupe de confiture d'abricot, 60 g d'amandes effilées.

Préchauffez votre four sur thermostat 6 (180 °C). Posez le moule à biscuit sur la grille. Fouettez, dans un grand saladier, le beurre ramolli et le sucre de façon à obtenir une pommade lisse.

Incorporez les œufs battus en omelette,

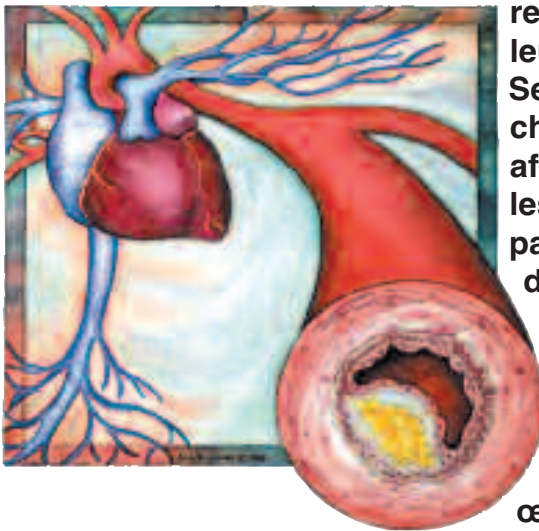
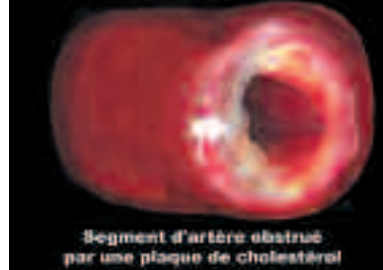
2 cuil. à soupe de fleurs d'oranger, la poudre d'amandes et la farine. Mélangez.

Versez la pâte à biscuit dans le moule. Faites cuire 45 min. Démoulez sur une grille, dès la sortie du four. Arrosez le biscuit chaud de 4 cuillerées à soupe



de fleurs d'oranger. Laissez ensuite refroidir complètement. Entre-temps, faites légèrement dorer les amandes dans une poêle antiadhésive, sans ajouter de corps gras. Enduisez le biscuit de confiture tiédie et filtrée, et parsemez d'amandes grillées.

## Bon à



## Cholestérol : feu vert pour les œufs

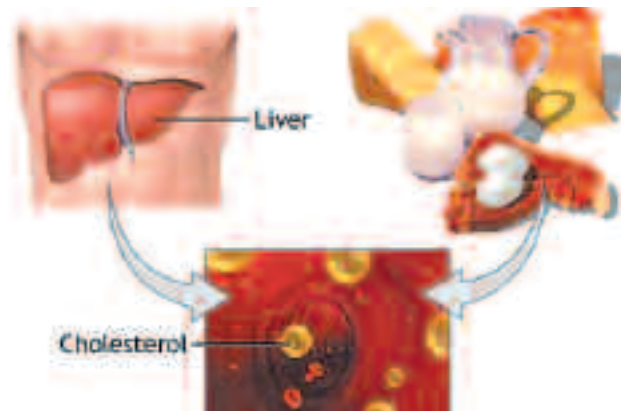
Près de la moitié du cholestérol est apporté par les œufs. C'est pour cette raison que les nutritionnistes ont toujours

recommandé de limiter leur consommation.

Seulement voilà : des chercheurs américains affirment aujourd'hui que les œufs n'augmenteraient pas le taux de cholestérol dans le sang.

Ils diminueraient même son absorption intestinale grâce à un composé particulier, la lécithine. Selon eux, les œufs offrent plus de

bénéfices que de risques : d'abord parce que leur qualité nutritionnelle est supérieure à celle de la viande, du lait et du poisson ; ensuite, parce qu'il sont riches en vitamines A, E, B et en acide folique. Bientôt on pourra peut-être dire aux personnes à fort taux de cholestérol qu'ils peuvent manger des œufs sans risque.



## Trucs de



Evitez de savonner la figure de votre tout-petit, vous élimineriez une partie des composants hydratants à la surface de sa peau. Pensez à hydrater sa peau avec une crème avant de sortir.

## Trucs et astuces

\* *Comment reconnaître le bon œuf qui me permettra de réussir mon gâteau ? Dans l'eau, un œuf de bonne qualité coule. Ceux qui flottent sont à jeter. Le jaune doit être bien bombé.*

\* *Comment réussir mes œufs pochés ? Ajouter une cuillère de vinaigre à l'eau de cuisson. Cuire à feu très doux.*

\* *Je voudrais éplucher mes œufs rapidement. Commencer par casser et retirer le sommet étroit de l'œuf. Le reste vient tout seul.*

## B "J'ai des taches brunes sur tout le visage. Que faire ?"

E

A

U

T

E

### Jouez le maquillage doré

N'essayez pas de camoufler, c'est le meilleur moyen d'avoir le teint gris et d'attirer l'œil sur ce que vous appelez un défaut. Servez-vous plutôt de vos taches pour vous faire un maquillage lumineux et naturel.

### Un teint doré

Faites-vous un teint retour de vacances en donnant à vos taches brunes un faux air de taches de rousseur. Un fond de teint trop foncé, ça n'est pas naturel, mais une poudre de soleil si.

Choisissez une teinte moyenne, sans nacre, et appliquez-la au gros pinceau à poudre. A moins que vous ne préfériez un fluide transparent doré, totalement insoupçonnable.

### Au pinceau, effacez les taches

Vous pouvez aussi, bien sûr, camoufler chaque tache au pinceau et à l'anticernes avant d'appliquer votre fond de teint, en tout cas les plus voyantes. C'est une question de taches (leur taille, leur quantité) et... de temps.



### Un regard lumineux

Quant à votre masque de chouette, prenez-le comme un atout. Les maquilleurs professionnels appliquent toujours une poudre claire autour des yeux pour défatiguer un regard, alors si chez vous c'est naturel, profitez-en. Avec un gros pinceau et une poudre transparente, poudrez tout le tour de l'œil pour lisser, avant de maquiller le teint.

## Cailles farcies



Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 30 min, cailles vidées : 4, foie de veau : 1, viande hachée : 150 g, oignon : 1, ail : 1 gousse, persil : 2 c. à soupe, huile : 2 c. à soupe, beurre : 1 c. à soupe, eau : 40 cl, sel, poivre : 1 pincée.

Faites un hachis avec le foie, la viande hachée, l'oignon émincé très finement, l'ail pressé et les fines herbes. Garnissez les cailles de cette farce. Faites-les revenir à la cocotte dans le mélange beurre-huile. Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 35 min.