

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.

QUESTION

Peut-on boire
davantage de
thé que de café
en hiver ?



Photos : DR

Le thé contient comme
le café des substances
excitantes, telles que
la théine. Il faut donc
en boire en quantité
modérée, maximum un
demi-litre par jour et
plutôt avant 17h pour
éviter de perturber
l'endormissement.

On peut
éventuellement le
compléter ou le
remplacer par des
tisanes.

BEAUTÉ

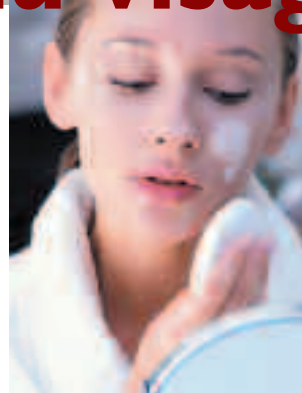
Soins démaquillants du visage

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
rincant à l'eau leur sont
particulièrement
agréables.

Votre peau est sèche ou réactive

Souvent tiraillées par un
manque de sébum, les
peaux sèches préféreront
les savons surgras ou les
laits onctueux, riches en
actifs hydratants.