Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

Que faut-il manger pour nourrir ses cheveux et ses ongles ?

La cystine et la méthionine sont les éléments moteurs de la fabrication de kératine. Comme tous les autres acides aminés, c'est dans les aliments protéinés qu'il faut les chercher, c'est-à-dire avant tout dans les viandes. Les céréales contiennent également des protéines végétales. Parmi celles-ci, le blé et le millet sont largement concentrés en cystine. Pour avoir son lot de vitamines B5, B6, B8, il faut remplir régulièrement son assiette d'abats (rognon, foie, cœur...), de légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots de toutes les couleurs...), de germe de blé, de levure de bière, de lait entier, de fruits frais (orange, pamplemousse, mandarine...).
Pour le zinc, c'est encore les céréales et les abats qui sont les meilleurs fournisseurs.

Bœuf sauté au curry

Photos : DR

400 g de viande de bœuf, 1 boîte de champignons de Paris, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail, 200 g de pois gourmands, 100 ml de fond de bœuf, 200 ml de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de curry, 1 botte de coriandre, sel, poivre

Dans un wok ou une cocotte, faites revenir le bœuf découpé en dés.
Ajoutez les légumes et les faires colorer rapidement.
Salez et poivrez.
Déglacez avec 100 ml de fond de bœuf et laissez mijoter 1 heure.
Ajoutez la crème et le curry, mélangez bien et laissez mijoter 1/4h.
En fin de cuisson ajoutez la coriandre ciselée, laissez infuser 5 minutes, rectifiez l'assaisonnement, mélangez et servez.
Servez avec du riz

Tarte aux petits-suisses

1 fond de pâte brisée, 8 petits-suisses 40%, 4 jaunes d'œuf,150 g de sucre semoule, 5 cl de crème liquide, 30 g de poudre de cacao amer

Allumez votre four à 180°.
Avec une fourchette piquez votre pâte à tarte puis mettez la dans votre moule (foncer) et avec une petite pince ou en pinçant avec vos doigts faites le décor du tour de la tarte.
Mettre un papier cuisson puis garnir de pois secs afin que votre pâte ne monte pas au four mettez au four à cuire 20 min (à blanc).
Pendant ce temps dans le blender (mixer) mettre tous les éléments : jaunes d'œufs et sucre puis petits-suisses et crème liquide et faites tournez 30 secondes puis réservez.
A la sortie du four retirez le papier et les haricots de la tarte.
Veillez à ce que le fond soit bien plat si ce n'est pas le cas aplanissez-le avec une serviette.
Versez dans le fond de votre tarte l'appareil, puis cuire 20 min a 160°.
Retirez alors votre tarte aux petits-suisses et laissez-la refroidir. A l'aide d'une passoire emplie de poudre de chocolat amer couvrez-en toute la surface.
Présentation de la tarte aux petits suisses : par exemple 1/6 de tarte au milieu d'une belle assiette d'un côté une crème anglaise vanille avec quelques striures de chocolat et de l'autre du chocolat chaud avec des striures de crème anglaise vanille.

Pâte à crêpes

250 g de farine, 4 œufs, 1/2 litre de lait, 1 c. à s. de sucre vanille, 1 pincée de sel, 50 g de beurre, 1 c. à s. de fleur d'oranger

De préférence, faites la pâte quelques heures à l'avance.
Dans un saladier, délayez la farine, les œufs, le sucre vanillé, la pincée de sel et le lait avec le fouet.
Vous devez obtenir une pâte sans grumeaux.
Ajoutez le beurre fondu et la cuillère à soupe de fleur d'oranger.
Laissez reposer.
Dans une poêle très chaude, versez un peu de beurre pour graisser la poêle. Versez une demi-louche de pâte et faites cuire 3 minutes.

CONSEILS
La première crêpe sera votre test pour la pâte : si la crêpe est un peu cartoneuse, sèche, vous rajouterez du beurre ou du lait ;
si la crêpe se déchire vous rajouterez de la farine en la tamisant et en fouettant pour éviter les grumeaux.

Grignotage

Derrière une crise de grignotage compulsif, il y a généralement un trop-plein de tensions : une émotion forte que l'on a refoulée, un excès de stress. Dans la prise d'aliments, on recherche une consolation, un soutien. C'est le petit enfant, en nous, qui se réveille et tente de retrouver la première sensation qui l'a apaisé : le lait, tiède et doux, qui calmait sa faim et soulageait, en même temps, ses émotions et ses souffrances.
C'est aussi en souvenir du bébé que l'on a été qu'en cas de grignotage compulsif, on se dirige volontiers vers des aliments sucrés : bonbons, chocolat… On va instinctivement vers la première saveur que l'on a reconnue et qui nous a apporté du plaisir, à savoir le sucré.

Forme

Le stretching fait partie des gymnastiques douces.
Il contribue au bien-être du corps et de l'esprit par son action axée sur l'étirement, qui chasse le stress et l'anxiété. Voici donc un exercice à consommer sans modération !
Position de départ : allongée sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps.
Travail : en expirant, pliez une jambe sur le buste (pied flexe) et pressez-la contre votre buste avec vos mains. Suspendez votre respiration 4 secondes. Revenez à la position de départ et faites de même avec l'autre jambe. Pliez chaque jambe cinq fois.
Bénéfice : cette posture assouplit le dos, les articulations des genoux et des pieds, et stimule le ventre.
Conseil : ne forcez pas ! Restez détendue pendant l'exercice. Pour les initiées, plaquez le genou contre la poitrine. Important : maintenez les lombaires au sol.