

## BEAUTÉ

### Masque dépuratif (pour purifier la peau)

Vingt-cinq grammes de levure, et un fond de verre d'eau pour le diluer. Laissez-le gonfler pendant trente minutes dans un endroit chaud. Lorsqu'il est gonflé, ajoutez une cuillerée de miel liquide, une cuillerée d'argile verte et la moitié d'un yaourt. Mélangez bien et appliquez le masque avec les doigts. Laissez en place de huit à dix minutes, rincez à l'eau tiède et tamponnez votre visage avec l'eau de rose pour resserrer les pores.



### Masque revivifiant (pour le teint terne)

Prenez quelques fraises mûres, écrasez-les et mélangez avec une cuillère à soupe d'huile de maïs (ou d'amande douce). Mettez cette «bouillie» entre deux compresses de gaze et gardez sur le visage pendant trente minutes. Enlevez avec du lait frais et tiède.



### Masque pour blanchir la peau

Quelques tranches de concombre (sans la peau) et mélangez avec du lait frais, formant une purée que vous appliquez sur le visage pendant vingt minutes.



### Masque pour affiner la texture de la peau

Appliquer sur le visage quelques très bonnes cuillères de miel liquide, ajouter quelques gouttes de jus de citron. Gardez pendant vingt minutes et enlever à l'eau tiède (pour toutes les peaux).

### Masque détergent

Mélangez un jaune d'œuf frais avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron. Appliquez sur le visage, et gardez pendant vingt minutes au moins. Enlevez avec de l'eau tiède, et terminez en tamponnant avec de l'eau de rose.

## Question Ventre plat

J'ai un très gros ventre malgré une vie active et un régime assez équilibré. Que puis-je faire pour retrouver mon ventre plat ?

Vous devez avoir dans un premier temps un régime non pas assez équilibré, mais très équilibré et aussi légèrement hypocalorique de manière à perdre un peu de poids. Pensez à manger très peu le soir (un potage léger et un fruit). Puis dans un deuxième temps, vous retrouverez une alimentation équilibrée et normocalorique de manière à stabiliser votre poids. Le ventre diminuera si à côté des mesures diététiques vous faites une demi-heure d'abdominaux et fessiers tous les jours.



## Jar aux pruneaux



Photos : DR

- 200 g de farine
- 20 pruneaux dénoyautés
- 7 œufs
- 180 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre ramolli
- 100 cl de lait demi-écrémé chaud
- 1 pincée de sel

- Mélanger la farine avec le sucre dans un saladier, creuser au centre, puis incorporer les œufs un par un en fouettant puis rassembler le mélange avec le lait chaud.  
- Faire tremper les pruneaux dans une tasse de thé fort pendant quelques minutes, égouttez-les sur un linge propre, puis coupez-les en petits morceaux et déposez-les au fond d'un plat beurré allant au four. Recouvrir de la pâte, enfourner et laisser cuire au four préchauffé à 180°C pendant une demi-heure.  
- Servir tiède.