



## LES RECETTES MAGIQUES POUR...

Photos : DR

### Avoir un grain de peau nickel

Ecraser une fraise et mélanger cette «purée» avec une demi-cuillère à café de jus de citron.

Astuce : gommer ta peau quelques jours avant de façon à ce qu'elle soit totalement «prête» à recevoir le soin. Laisse poser 15 minutes.

### Assainir ta peau

Mélanger une cuillère à soupe de levure de bière (en pharmacie), 1 cuillère à soupe de yaourt, une cuillère à café de jus de citron, et une cuillère à café d'huile d'olive. Laisser poser 15 minutes.

### En finir avec les points noirs

Mélange deux cuillères à soupe d'argile à deux cuillères à soupe de lait. Ajoute vingt gouttes d'huile d'argan.

Laisser poser le masque 20 minutes. Rincer ensuite à l'eau tiède.

### Faire le plein de vitamines

Mixer un abricot sec avec un peu d'eau bouillante. Laisse refroidir puis poser la «purée» pendant 15 minutes. Rince ensuite à l'eau de rose (en pharmacie), c'est top pour apaiser et régénérer la peau fatiguée !

### Avoir un teint éclatant

Mélange 3 à 4 cuillères à café de levure de bière avec un peu d'eau. Laisse poser 15 minutes.

### Hydrater ta peau en profondeur

Ecrase un avocat bien mûr. Puis, mélange la chair d'avocat avec de l'huile d'olive. Laisse poser 15 minutes.

## Question

J'ai oublié ma pilule, que faire ?



Tout dépend du moment auquel vous prenez conscience de votre oubli. Si vous vous en apercevez douze heures après (le lendemain matin si vous la prenez habituellement le soir), prenez tout de suite votre comprimé. Puis continuez la plaquette normalement. Si vous laissez passer vingt-quatre heures, prenez deux comprimés en même temps et continuez la plaquette. Pour plus de précaution, vous devez utiliser un moyen de contraception supplémentaire (préservatif), jusqu'à la fin de la plaquette.

## Croquettes de riz



Préparation 20 min, cuisson 30 min., 300 g de riz rond cuit, 1 tranche de pâté de dinde ou poulet, 4 œufs, 100 g de fromage rouge râpé, 150 g de fromage blanc, 2 pincées de safran en poudre, 100 g de chapelure, 4 cuil. à soupe de farine, 1 bain de friture.

Mélangez le riz cuit avec le safran, 2 œufs battus et le fromage rouge râpé. Assaisonnez. Formez une boule de riz de la grosseur d'un petit œuf. Glissez-y un dé de pâté de dinde et un dé de fromage blanc, puis refermez la boule avec du riz. Roulez-la d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et dans la chapelure. Confectionnez autant de croquettes que possible. Faites chauffer l'huile de friture à 180° C. Mettez-y les croquettes à dorer par trois. Egouttez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud à l'entrée du four préchauffé à 120° C. Servez les croquettes bien chaudes.

**Conseils**  
Accompagnez les croquettes d'un coulis de tomates. Evitez l'utilisation du riz long, car il ne colle pas.

## Cuisson des aliments : mode d'emploi

Cuisiner diététique n'a rien de triste. Vous pouvez utiliser tous les modes de cuisson (ou presque) à condition de respecter quelques règles.

### Le four classique

Idéal pour rôtir les viandes. Pour éliminer un maximum de graisses, placer une grille entre le produit et le plat.

### Le micro-ondes

Très intéressant pour la cuisson des légumes. Il détruit moins les vitamines qu'un four traditionnel. A condition de ne pas réchauffer les aliments plusieurs fois de suite.

### Les papillotes

Le produit cuit dans son eau, ce qui limite aussi les pertes en arôme, vitamines et oligo-éléments. La cuisson en papillote

est idéale pour les poissons, les volailles (badigeonnées de moutarde), les légumes (pommes de terre,

poireaux) et les fruits (pommes, poires).



### Le grill

Il présente l'avantage de faire fondre une partie des graisses. Convient aux viandes rouges et aux poissons gras.



### La poêle

Utilisez toujours un ustensile antiadhésif.



### La vapeur

Convient aux poissons et aux légumes. Ce mode de cuisson conserve toute la saveur des aliments, ainsi que leurs vitamines et oligo-éléments.

### Les fritures

A bannir. Gorgées de graisses, elles font grossir et grimper le taux de cholestérol.

## Bon à savoir



### Les vitamines A et B

Elles sont indispensables à la beauté de la peau. Les vitamines A protègent la peau et renforcent sa résistance face à l'agression des ultra-violet. Elles en accélèrent également la cicatrisation. Tu peux les trouver dans : les légumes verts, le beurre, le poisson, les laitages, la volaille, les carottes, le jaune d'œuf...

### Quant aux vitamines B

Elles protègent et préservent la peau. Tu peux les trouver dans : le jaune d'œuf, le beurre, les laitages, le poisson, la volaille, les viandes rouges, les carottes, les légumes verts, le chou, le foie, les avocats, les bananes.

## Truffles des îles

Pour 30 truffes, préparation : 30 min, temps de repos : 12h, chocolat noir : 400 g, beurre : 150 g, jaunes d'œufs : 3, crème fraîche : 30 cl, sucre glace : 200 g, eau de fleur d'oranger : 1 verre, copeaux de chocolat : 80 g



Mettez le chocolat et le beurre coupés en morceaux dans une casserole. Faites fondre le tout au bain-marie. Hors du feu, ajoutez successivement les jaunes d'œufs, la crème, le sucre glace et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien entre chaque ingrédient. Réservez cette pâte au frais pendant 12 heures. Prélevez des noix de pâte et roulez-les entre les

doigts pour former des boules. Mettez les copeaux de chocolat dans un plat creux et roulez les boules dedans. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.