Omelette de légumes en terrine

1 poivron vert et 1 rouge, 4 tomates, 2 courgettes, 1 oignon, 1 brin de basilic, 5 brins de persil, 10 œufs, 4 cuil. à soupe de purée instantanée, 8 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés. Placez-les dans une passoire. Salez-les.
Retirez le pédoncule des poivrons. Placez-les dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, couvrez et faites-les cuire 10 min, en les retournant en cours de cuisson. Laissez-les tiédir. Supprimez la peau, coupez la chair en morceaux.
Coupez les courgettes en dés. Faites-les cuire 5 min, à la poêle, avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Egouttez. Préchauffez votre four à 180° C.
Rassemblez l'oignon pelé et émincé, les poivrons, les dés de tomates et de courgettes, la purée, le basilic et le persil ciselés. Ajoutez les œufs battus en omelette. Salez et poivrez. Mélangez. Versez le reste de l'huile d'olive dans un moule à cake et chauffez-la. Lorsqu'elle commence à fumer, versez la préparation. Placez le moule dans un plat à gratin pour éviter les projections. faites cuire 45 min. Démoulez la terrine sur une grille, elle-même posée sur un plat creux et laissez-la égoutter. Servez tiède.

BEAUTÉ

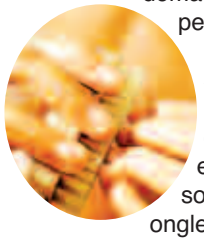
Gommage au sucre

Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Appliquez cette préparation aussitôt sur votre visage en massant par rotations. Insistez plus particulièrement sur le front, le nez et le menton. Rincez abondamment.

Masque «bonne mine» à la carotte
Choisir quelques carottes de couleur foncée (plus riches en béta-carotène) et les râper. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce dans votre mélange et appliquez-le sur votre visage. Laissez agir 15 minutes puis rincez.

Lotion florale tonifiante pour le visage

Faites bouillir une poignée de fleurs ou de plantes dans 1/4 de litre d'eau minérale. Hors du feu, laissez infuser environ 15 minutes puis filtrez. Versez votre lotion dans une bouteille en verre teinté. Imbibez un coton de votre eau florale et passez-le délicatement sur la peau de votre visage et celle de votre cou après votre démaquillant pour resserrer le grain de la peau.



Soin pour ongles et dents
Trempez vos ongles dans un verre de citron pressé ou frottez vos gencives et vos dents avec un demi-citron. Ce soin permet de blanchir impeccablement ongles et dents jaunis.

TRUCS ET ASTUCES

Poivron

C'est la peau qui les rend indigestes. Coupez-le en deux, glissez-le au four pour le griller. Lorsqu'il est noir et cloqué, sortez-le et emballez-le dans du papier aluminium,
15 minutes plus tard, il se pèlera sans broncher.

Pâtes

Photos : DR

Pour tester la cuisson des spaghettis sans se battre avec la fourchette pour essayer d'en attraper un, utiliser plutôt un couteau à dents.
Les spaghettis seront dociles et se laisseront goûter sans broncher !
Quand on fait cuire des pâtes ou du riz, on fait cuire le paquet en entier, ensuite, on congèle le surplus en portions individuelles dans des petits sacs de plastique que l'on dépose à plat dans le congélateur.
Lorsque les pâtes sont congelées, on dépose les sacs droits dans des petits paniers de plastique (cela prend bien moins de place et c'est toujours bien rangé). On fait la même chose avec le steak haché, la sauce à spaghettis, etc.

Sourire avec son ventre !

Pour se détendre, les Orientaux ont une pratique originale du sourire. Le visage comporte une quarantaine de muscles qui sont reliés, via les organes des sens, à d'autres systèmes organiques.
Les yeux sont par exemple «raccordés» au foie. Souriez des yeux et concentrez-vous sur votre foie. Inspirez par le ventre et détendez ce siège de la colère. En plaçant votre main droite à cheval sur la dernière côte droite, vous sentirez réagir et «glouglouter».
Votre sourire va s'étendre aux ailes du nez, concentrez-vous alors sur vos poumons, siège du courage. Respirez bien avec le ventre et soufflez. Vous ressentirez la détente profonde des poumons, leur capacité à se remplir d'air.
Car, angoissé, on oublie souvent de respirer profondément. Sortez ce que vous n'aimez pas, et refaites l'exercice plusieurs fois par jour.
Souriez enfin largement et concentrez-vous sur la rate et le pancréas, à gauche en dessous des côtes, siège des soucis.
Puis souriez jusqu'aux oreilles, «raccordées» aux reins, sites de la peur. Pour les apaiser, imaginez-les logés à la taille, dans le dos, au besoin, massez-les avec les doigts des deux mains.
Enfin, relâchez la langue et concentrez-vous sur la détente du cœur, siège de l'impatience et de la jalousie.
Vous serez étonnée de vous sentir plus recentrée et plus détendue.

Préservez votre capital veineux

Seule une prise en charge rapide de la maladie veineuse permet d'en juguler l'évolution. Là où les mères mettaient six ans pour consulter, les filles mettent deux ans. Pour préserver son capital veineux, il faut respecter des règles d'hygiène de vie (bouger, porter des petits talons, éviter ballonnements et constipation qui compriment les veines de l'abdomen) et consulter dès l'apparition des symptômes.

Info

D'après une étude du *Journal of obesity*, les Américains qui veulent maigrir fument deux fois plus. Mais ne perdent pas un gramme pour autant... En effet, le tabagisme s'accompagne d'un déséquilibre de l'alimentation : les fumeuses consomment moins de légumes et de fruits.

Natte de pâte feuilletée

4 petits suisses sans sucre, 120 g de farine, 120 g de beurre, un peu de sel, 1 sachet de levure pâtissière, un peu de graines de sésame grillées

Mettre la farine tamisée dans un récipient et creuser un puits, ajouter le beurre ramolli et les petits suisses, la levure et le sel, mélanger bien jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Rouler la pâte entre vos mains et formez une boule, filmez-la dans du papier sulfurisé et laisser reposer 30 minutes. Former des boudins avec la pâte de 30 cm de long, on prend 2 boudins pour façonner une natte, continuer l'opération jusqu'à l'épuisement des boudins, disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, décorez-les avec les graines de sésame grillées Faire cuire dans un four moyennement chaud. Disposez-les sur un plat.