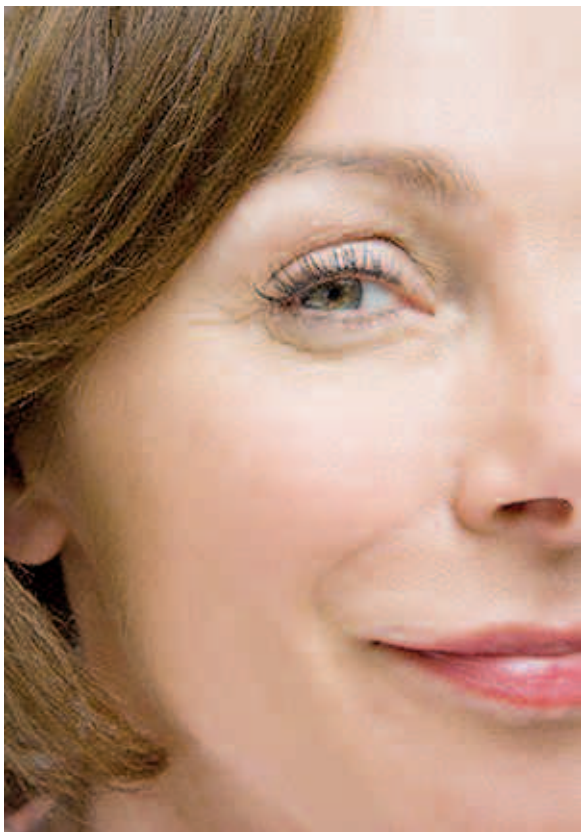
Charlotte aux pommes

Photos : DR

2 kg de pommes, 100 g de beurre, 2 sachets de sucre vanillé, cannelle en poudre, 6 tranches de pain de mie, sucre en poudre, crème anglaise

Beurrez un moule à charlotte. Pelez 2 kg de pommes. Otez le cœur et les pépins et découpez-les en quartiers. Faites fondre 100 g de beurre avec 2 sachets de sucre vanillé et 2 c. à café rases de cannelle en poudre. Ajoutez les pommes et laissez-les dorer sur feu moyen, 20 mn environ en remuant souvent.
Préchauffez le four à th. 6/180°.
Retirez la croûte d'un pain de mie tranché. Coupez 6 tranches en 2 dans la diagonale pour obtenir des triangles et le reste dans la hauteur pour obtenir des rectangles. Faites fondre 80 g de beurre dans une grande poêle anti-adhésive et faites dorer les morceaux de pain sur leurs 2 faces.
Saupoudrez de sucre. Disposez les triangles de pain en rosace dans le fond du moule et les rectangles tout autour. Versez les pommes dans le centre du moule, tassez et enfournez au bain-marie 30 mn environ.
Sortez du four et attendez 20 mn avant de démouler.
Servez tiède.

Que peut-on faire contre les rides d'expression ?



Les rides d'expression apparaissent sur des visages jeunes à tous les points de vue (en âge et en qualité de la peau). La première leçon qu'il faut en retenir est donc de prémunir sa peau contre le vieillissement dès le jeune âge, à partir de 25 ans certainement, voire même 18 selon certains dermatologues. Cela n'empêchera évidemment pas les expressions du visage, et ne sera donc pas un remède garanti. Mais si la peau est bien entretenue, si le renouvellement cellulaire est stimulé correctement, le derme restera élastique plus longtemps, et l'apparition des rides sera retardée d'autant. De nombreuses marques proposent aujourd'hui des soins «premières rides» qui luttent contre les prémices du vieillissement sans être trop riches.

Les endroits de prédilection

Les endroits du visage qui connaîtront les premiers leurs rides diffèrent selon la personne. On peut dire qu'elles sont faites «sur mesure» en fonction des expressions habituelles de chacun… Avec quelques endroits plus fréquemment touchés tout de même :

- les pattes d'oie : elles partent du coin des yeux. Ce sont les rides du sourire.
- La ride du lion : entre les deux sourcils, en forme de V. Elle naît quand on fronce les sourcils, et donne un air sévère…
- Les rides du front : horizontales, elles parcourent une grande partie du front. Elles naissent des expressions préoccupées.
- Autour des lèvres : de petites rides qui rayonnent autour de la bouche, une région particulièrement mobile et dont la peau est fragile.

Lutter contre les rides, oui, mais contre l'expression, non !

Il y a d'autres solutions contre les rides. L'une d'elles consiste simplement à être consciente des expressions prises par son visage. Si vous êtes du genre à grimacer inconsciemment quand vous avez mal, ou quand vous êtes concentrée, essayez de perdre cette habitude. Le recours à la chirurgie reste une autre solution du moins efficace. Souvenez-vous que la meilleure manière de ne pas s'énerver devant ses rides chaque matin en se maquillant, c'est encore d'accepter notre visage comme il est. Les rides d'expression ne sont pas seulement les signes du temps qui passe, elles sont aussi une manifestation visible de notre personnalité et de notre histoire. Il y a de quoi en être fière.

Trucs et astuces

- Pour une bonne conservation du café
Le café, moulu ou en grains, perd vite de son arôme s'il n'est pas conservé selon certaines règles.
Pour conserver tout l'arôme et le goût de votre café, versez-le dans une boîte métallique ou en plastique (mais qui ne doit pas être transparente) et de préférence dans votre réfrigérateur.

- Carottes râpées
Les carottes, une fois râpées, doivent être conservées immédiatement car elles perdent très vite toutes leurs vitamines.
Toutefois, en attendant de passer à table et pour que les carottes râpées conservent toute leur couleur, arrosez-les d'un peu de jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas au contact de l'air.

Oignons
Une fois entamé, un oignon ne doit pas être conservé plus d'une journée. Au-delà, il développe une toxine dangereuse pour notre organisme.
S'il vous reste une moitié d'oignon non utilisée, vous pouvez toutefois l'émincer et la mettre au congélateur pour une prochaine utilisation.

- Artichaut
Les artichauts une fois cueillis et encore crus se conserveront plus longtemps si vous les mettez la tête en haut avec la queue dans de l'eau (comme un bouquet !) en changeant l'eau une ou deux fois.

Faire cuire des œufs durs sans qu'ils éclatent

Pour éviter que les œufs n'éclatent en cours de cuisson, il faut les sortir du réfrigérateur une heure avant la cuisson et les laisser à température ambiante. C'est effectivement le choc thermique qui fait éclater la coquille. Si vous avez oublié de sortir vos œufs du réfrigérateur et que vous devez les faire cuire, déposez les œufs délicatement dans une casserole d'eau froide salée. La montée en température sera progressive et la coquille devrait résister !

Le stress, le nouvel ennemi de la peau

Vie professionnelle, problèmes financiers, gestion du temps, bruit… Les facteurs du stress sont de plus en plus nombreux. Et rares sont celles qui peuvent lui échapper.

Peau fatiguée, peau stressée
En cas de stress, la peau perd de sa vitalité et de son éclat, et se marque. Elle a tendance à se crisper en surface. Les muscles faciaux se contractent au niveau du front, des yeux, du nez et de la bouche. La tension musculaire engendrée par la fatigue se propage sur l'ensemble du visage et provoque l'apparition de stries.
Un épuisement des ressources énergétiques de la peau
Avec le surmenage, les cellules sont sous pression et puisent plus que de coutume dans les réserves du derme pour se nourrir et faire face à la situation. Malheureusement, les réserves s'épuisent vite et la peau finit par être carencée en éléments essentiels : oligo-éléments, sels minéraux, vitamines et magnésium.
Stressée, la peau se fragilise, s'irrite et ne supporte plus les agressions extérieures.
L'état de la peau fatiguée, subissant des perturbations physiologiques, se modifie.
Sèche, elle devient encore plus sèche ; mixte, elle devient plus grasse.
A ce stade, il est temps de gérer son stress.

Sauté de crevettes au gingembre

500 g de crevettes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de sauce de soja, 20 g de gingembre frais émincé, poivre

Mélanger dans un saladier l'huile d'olive, le jus de citron, le gingembre émincé et la sauce soja, ajouter les crevettes et laisser mariner pendant 5 minutes, égouttez-les. Faire sauter les crevettes dans une poêle, à feu vif, pendant 2 minutes, poivrer et ajouter la marinade et le jus de citron restant. Porter à ébullition et cuire pendant 30 secondes. Servir aussitôt.