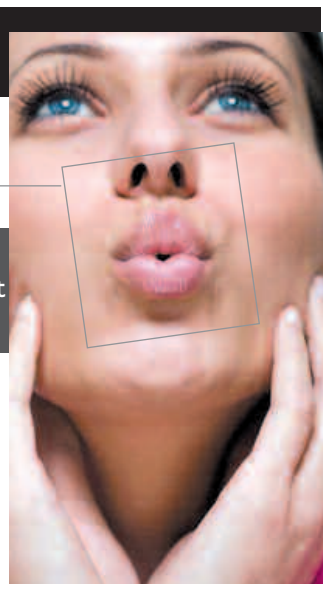
Pour être belle, faites la grimace



Les exercices faciaux constituent un moyen naturel de prévenir le vieillissement et de rajeunir les traits du visage. Ils chassent les mines tristes et sont gratuits. De plus, ils améliorent la circulation sanguine.

Estompez les rides entre les sourcils

Grâce à cet exercice, les rides les plus creusées s'estompent avec le temps et le mouvement prévient le relâchement des sourcils et des paupières supérieures.

1- Posez les quatre doigts de chaque main sur le front comme pour étirer la peau. Faites-les remonter sur le haut du front par la seule force des sourcils. Relâchez. Répétez le mouvement 10 fois.

2- Posez l'index entre les sourcils et maintenez la pression en comptant jusqu'à 30. Puis faites-les monter par le centre des sourcils sans plisser la peau du front.

Photos : DR

Détendre les yeux fatigués et le regard triste

Cet exercice stimule la circulation sanguine du contour des yeux et fortifie les muscles des paupières. Il agrandit les yeux, donne de l'éclat au regard et réduit les poches et les cernes sous les yeux.

1- Posez aux coins internes et externes de chaque œil le majeur et l'index de chaque main. Exercez une pression dans les coins internes et externes des yeux gardés ouverts et poussez la paupière intérieure le plus haut possible. L'effort occasionne le tremblement de la peau sous les doigts. Relâchez et recommencez l'exercice en alternant 10 contractions et 10 relâchements.

2- Posez uniquement les index aux coins externes des yeux et fermez les yeux en pressant fortement les paupières l'une sur l'autre. Comptez jusqu'à 20 tout en sentant les vibrations dans les coins externes. Relâchez. Répétez 3 fois cet exercice en 2 temps.

Gratin de courgettes

Pour 4 personnes, préparation 15 min, cuisson 30 min
3 belles courgettes bien lisses, 100 g de fromage blanc râpé, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 100 g de farine, 1 gousse d'ail, 1 c. à café d'origan séché, sel et poivre du moulin.

Laver et essuyer soigneusement les courgettes. Les râper pas trop finement, sans les peler, puis les placer dans un saladier. Réserver.
Eplucher et hacher les oignons et la gousse d'ail. Dans un bol, battre les œufs entiers avec les oignons et l'ail hachés ainsi que le fromage blanc et la moitié du gruyère râpé. Incorporer ensuite l'huile d'olive en filet, la farine peu à peu, 1 c. à soupe de persil haché et l'origan. Saler et poivrer en donnant un tour de moulin. Ajouter les courgettes râpées. Bien mélanger le tout. Verser la préparation aux courgettes dans un plat allant au four.
Saupoudrer de gruyère râpé restant. Mettre le plat de courgettes au four préchauffé 30 min environ à 180°. La surface doit être légèrement gratinée. Retirez le plat du four et servir aussitôt dans le plat de cuisson.

Brioche roulée aux raisins

250 g de farine, 10 g de levure fraîche, 5 cl de lait, 4 œufs + 1 jaune, 210 g de beurre, 1 c. à soupe de crème épaisse, 120 g de sucre glace, 20 g de sucre en poudre, 100 g de raisins secs, 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé, 1 c. à café rase de sel

Faites tiédir l'eau de fleurs d'oranger et plongez-y les raisins. Mélangez la farine, le sel et le sucre en poudre. Creusez un puits, mettez-y trois œufs battus et la levure délayée dans le lait tiédi. Mélangez, battez la pâte 10 min. Incorporez 125 g de beurre, battez encore 15 min.
Couvrez d'un torchon, laissez lever 2 h. Pétrissez la pâte encore une fois, laissez-la à nouveau doubler de volume. Battez 60 g de beurre en crème. Incorporez un œuf, la crème épaisse, 60 g de sucre glace. Pétrissez la pâte, étalez-la en rectangle de 3 mm d'épaisseur et 10 cm de long. Coupez en bandes de 2,5 cm, tartinez de crème d'amande et éparpillez les raisins. Roulez les bandes en rosettes et posez-les côte à côte dans un moule rectangulaire beurré. Laissez lever 30 min. Préchauffez le four th. 6 (180°).
Passez le jaune d'œuf au pinceau sur les rosettes, puis enfournez et laissez-les cuire 35 min. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille. Badigeonnez la brioche froide avec 60 g de sucre glace et le sucre vanillé délayés dans deux cuillerées d'eau chaude.

Beauté

Les fibres pour un teint clair

Pour avoir un teint lumineux, misez sur les fibres. En régularisant le transit intestinal, les fibres préviennent la constipation qui augmente les toxines et brouille le teint. Donnez la priorité aux aliments céréaliers peu raffinés, tels que le pain et les biscuits aux farines complètes, riz… Et mangez au minimum cinq fruits et légumes par jour. Les ferments lactiques, en participant à l'équilibre de la flore intestinale, nous protègent aussi contre les problèmes de transit. Prenez deux fois par jour un yaourt ou du lait fermenté riches en ferments lactiques.

Bon à savoir

Tisane «tonus sexuel»

Ce mélange est composé de 2 cuillères à soupe d'anis vert (semences), 3 cuillères à soupe d'eucalyptus (feuilles), 4 cuillères à soupe de thym (feuilles), 4 cuillères à soupe de romarin (feuilles) et 5 cuillères à soupe de menthe (feuilles). Mélangez toutes les plantes et conservez-les dans un bocal bien fermé, en verre de préférence. Pour servir déposer 2 cuillères à soupe du mélange dans 2 tasses d'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 20 minutes. Ajoutez du miel (au goût) et boire. Il est conseillé de boire 2 tasses par jour entre les repas durant trois semaines et arrêter une semaine. Recommencer si besoin est.