

## Crêpe aux pommes confites



150 g de farine, 2 œufs, 15 cl de lait, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 sachet de levure chimique, 50 g de beurre fondu, 2 c. à soupe d'huile, 1 pincée de sel  
Pour la garniture : 600 g de pommes, 100 g de miel liquide, 80 g de beurre, 1 bâton de cannelle, 10 cl de sirop

Tamisez la farine dans un saladier. Ajoutez le sucre vanillé, le sel et la levure. Mélangez et faites une fontaine. Ajoutez au centre les œufs battus en omelette, le beurre fondu et 15 cl d'eau. Mélangez à la spatule et, lorsque la pâte est homogène, délayez-la avec du lait. Couvrez et laissez reposer 2 heures. Versez le miel dans une poêle et laissez-le caraméliser sur feu modéré. Lavez les pommes et coupez-les en lamelles sans les éplucher. Dans la poêle, ajoutez des morceaux de beurre, 2 c. à soupe d'eau froide et le bâton de cannelle. Remuez cette sauce et incorporez les pommes pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. Confectionnez les crêpes. Dans une assiette, posez la crêpe, disposez les pommes sur chaque crêpe. Retirez le bâton de cannelle. Nappez les pommes de sirop. Repliez les crêpes en portefeuille. Servez aussitôt.

**Avec l'aide de la cosmétique, de bonnes habitudes et quelques exercices tout simples, il devient de plus en plus facile de retarder les effets du vieillissement.**

### Soigner le contour des yeux

Les paupières sont très sollicitées, elles clignent, gonflent, dégonflent, se plissent (rires, sourires, pleurs), on les tire, on les frotte. Pas étonnant que les premières fines rides d'expression apparaissent et que la paupière supérieure s'affaisse. Tapotez délicatement les paupières inférieures et supérieures avec un soin contour des yeux, deux fois par jour.

### Afficher un décolleté impeccable

Exposé aux variations climatiques, au rayonnement solaire l'été, au frottement des vêtements l'hiver, l'épiderme du cou et du décolleté s'étire à chaque mouvement de la tête. Comme il est très fin et pauvre en sébum, il se fripe rapidement et se ride, révélant l'âge aussi sûrement que les mains. Massez légèrement de bas en haut avec un soin nourrissant qui lisse les rides et reconstitue le film protecteur de l'épiderme.

**A 40 ANS,**  
soyez  
resplendissante



Photos : DR

## Comment retrouver ma couleur naturelle

S'il s'agit d'une coloration directe, celle-ci disparaît après quatre ou cinq shampooings. Mais s'il s'agit d'une coloration avec oxydation, consultez votre coiffeuse. Avec des produits dégorgeants, elle peut effacer la couleur, puis elle recolor les cheveux d'un ton proche de votre base naturelle. N'appliquez pas vous-même une nouvelle couleur sur l'ancienne pour la camoufler. Les deux se mélangent et vous risqueriez un résultat catastrophique !



## Soupe au chou

1 c. à s. d'huile, 1 oignon haché, 1/2 chou haché très fin, 3 pommes de terre fermes en dés, 6 tasses de bouillon de poulet (1,5 litres), 1 c. à s. de persil, 1/4 c. à c. de basilic, sel, céleri, poivre

Chauffer l'huile, ajouter l'oignon. Ajouter le chou, les patates, le sel de céleri et le poivre. Mélanger. Couvrir et cuire 3 à 5 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, le persil et le basilic. Couvrir et cuire 30 minutes.



## GRIGNOTAGE

### A qui la faute ?

Derrière une crise de grignotage compulsif, il y a généralement un trop-plein de tensions : une émotion forte que l'on a refoulée, un excès de stress. Dans la prise d'aliments, on recherche une consolation, un soutien. C'est le petit enfant, en nous, qui se réveille et tente de retrouver la première sensation qui l'a apaisé : le lait, tiède et doux, qui calmait sa faim et soulageait, en même temps, ses émotions et ses souffrances.

C'est aussi en souvenir du bébé que l'on a été qu'en cas de grignotage compulsif, on se dirige volontiers vers des aliments sucrés : bonbons, chocolat... On va instinctivement vers la première saveur que l'on a reconnue et qui nous a apporté du plaisir, à savoir le sucré.



## Soufflé aux crevettes



250 g de crevettes, 1/3 de litre de béchamel, 4 œufs

Epluchez les crevettes et écrasez-les en purée. Délayez la purée avec un volume presque égal de béchamel très épaisse. Bien assaisonner, chauffez et lorsque c'est bouillant, retirez du feu. Mélangez les 4 jaunes d'œufs, puis les 3 blancs neige. Versez dans un plat à soufflé beurré et faites cuire au four très doux pendant 20 minutes. Servez de suite.