

## Tartelettes aux oignons rouges



**Pâte brisée, 1,250 kg d'oignons rouges, 4 c. à s. d'huile d'olive, 350 g de crème fraîche épaisse, 10 cl de lait, 4 œufs, beurre, sel, poivre**

Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez les oignons à revenir en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Egouttez-les sur du papier absorbant. Préchauffez le four th.7 (210°C). Beurrez 6 petits moules à tarte individuels. Etalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette et découpez 6 ronds à la mesure des moules. Garnissez-les de pâte, côté piqué en dessous. Dans une jatte, fouettez les œufs entiers avec la crème et le lait. Salez et poivrez. Ajoutez les oignons. Répartissez la préparation dans les fonds de tarte. Enfourez et faites cuire 20 min. Sortez les tartelettes du four, laissez refroidir 3 à 4 min et démoulez.

## Pourquoi on n'arrive pas à rester mince ?



Les modes changent, mais pas l'obsession de la silhouette : 90% des femmes ont entrepris au moins un régime ! Mais le plus souvent, elles ont retrouvé leurs kilos un peu plus tard... L'effet yo-yo : une défense de l'organisme. Des millions de femmes qui ont suivi des régimes draconiens en ont fait l'expérience : peu après la reprise d'une alimentation normale, les kilos se réinstallent et se multiplient ! Conséquence : les femmes recommencent un régime et

reperdent leurs kilos. Pour grossir encore plus une fois le régime terminé ! Ce processus, appelé effet yo-yo, est une réaction normale de l'organisme ; il s'agit d'une programmation génétique, qui était, autrefois et durant des siècles, nécessaire à la survie. Avant l'époque contemporaine, qui offre la possibilité de se nourrir correctement pendant l'année, les gens étaient exposés à d'importantes fluctuations de la disponibilité de la nourriture. Quand il y avait assez à manger, le corps stockait les graisses pour les transformer en énergie lors des régulières périodes de disette. Ce mécanisme, inutile aujourd'hui, n'a pas disparu et il se met en marche dès que nous entamons des régimes successifs. Après un premier régime draconien, l'organisme et le cerveau mémorisent cette «disette». Et dès que nous reprenons une alimentation normale, il stocke plus de graisses qu'auparavant pour disposer d'une réserve en cas de nouvelle pénurie. Le pire : ces cellules graisseuses deviennent de plus en plus tenaces. Pour cela, les femmes qui font régime sur régime reprennent, au fil du temps, plus de poids qu'elles n'en ont perdu !

## Trucs et astuces

### Joint de carrelage propres

Les joints de salle de bains ou de toutes autres surfaces carrelées sont souvent moins blancs qu'avant. Prenez un coton tige et de l'eau oxygénée, suivez les joints, ils deviennent presque automatiquement blancs !

### Laver des coussins sans qu'ils se déforment !

Avec une aiguille et du fil, coudre façon surfil à gros pas une croix en



diagonale sur le coussin ou l'oreiller, allant d'un coin à l'autre. Après le lavage, enlever le fil de surfilage et faire sécher à plat. C'est tout ! Astuce : prendre un fil de couleur différente du coussin.

### Nettoyer des couverts en argent

Pour faire étinceler les couverts en argent, faites bouillir de l'eau avec des feuilles d'aluminium. Mettre l'argenterie et laisser 3 à 4 minutes puis sortir les couverts. Les couverts sont brillants et sans fatigue.

## Le saviez-vous ?

C'est avec le calcium qu'on entretient nos os, et il faut consommer au moins un laitage à chaque repas à l'âge adulte (environ 900 mg de calcium par jour). Les eaux minérales calciques (plus de 150 mg/l de calcium) sont intéressantes aussi.

Chose méconnue, en revanche : l'os libère du calcium — et donc en perd — pour lutter contre l'acidité engendrée par l'alimentation, notamment par la viande. Ainsi, une alimentation riche en protéines animales,



avec peu de végétaux, peut, sur toute une vie, entraîner jusqu'à 20% de perte d'os ! Il faut abandonner l'idée que seul le calcium est bon pour le squelette. Les fruits et légumes sont excellents car ils diminuent la fuite de calcium de l'os. Dans les pays méditerranéens où l'on mange plus de légumes, l'ostéoporose est bien plus rare.

**L'apesanteur se fait sentir au niveau de votre décolleté ou plus simplement vous aimeriez parer à toute dégringolade future ? Accordez du temps à votre poitrine et elle vous le rendra !**

### Stimuler la peau : le gommage

Le premier geste à ne pas sous-estimer est le gommage : exfolier stimule le renouvellement cellulaire et renforce la peau là où vous la gomez. En gommant le cou et la poitrine que l'on évite parfois en pensant que la peau est fragile, on la renforce ! Pour cette raison, gomez votre décolleté une fois par semaine, comme le reste du corps, avec un exfoliant pour le corps. Procédez en mouvements circulaires.

### Hydrater : une crème

La peau au niveau du décolleté est plus fine qu'ailleurs et produit peu de sébum. Elle est donc plus fragile et moins protégée. Pour l'aider à rester souple, hydratez votre poitrine quotidiennement avec un soin riche type beurre pour le corps, pour conserver sa souplesse. Appliquez généreusement en massant, du dessous des seins jusqu'au cou.

### Tonifier : la gym du cou

Quelques exercices simples peuvent vous permettre de re-tonifier la poitrine mais surtout de prévenir une poitrine tombante.

-A n'importe quel moment de la journée, prononcez les lettres «X-S» à la suite en exagérant la prononciation. Cela tonifie le cou et le décolleté et retarde l'apparition du double menton. Pratiquer 3 fois 2 minutes par jour.

-Pour remonter la poitrine, pressez une balle de tennis entre les paumes des mains à hauteur de poitrine, coudes à l'horizontal cette même hauteur. Faites 3 séries de 20 pressions chaque matin. Cela tonifie les pectoraux qui soutiennent la poitrine.

### Soutenir : une lingerie adaptée

Le choix du soutien gorge est capital dans la lutte contre les seins qui tombent ! A plus forte raison si vous avez une forte poitrine, investissez dans une lingerie solide, voire spécialisée.

### Renforcer : le sport

Evidemment, plus vous serez sportive plus vos pectoraux se développeront sous la glande mammaire, mieux celle-ci sera soutenue ! A vous pompes et exercices ciblés pour un décolleté tonique et des seins fermes !

### L'astuce beauté en plus :

Passez un jet d'eau froide sur vos seins en fin de douche : le froid va avoir un effet vasoconstricteur qui retend immédiatement la peau, fait remonter les seins, mais permet aussi de la renforcer à long terme par stimulation des vaisseaux sanguins. Passez rapidement un glaçon sur le décolleté, par mouvements ascendants : poitrine fière assurée !

## Salade d'oranges à la fleur d'oranger



**8 oranges, 8 c. à c. de sucre, 4 pincées de cannelle, 4 c. à c. d'eau de fleur d'oranger, 4 feuilles de menthe, 4 c. à c. de zeste d'orange séché**

Coupez les oranges épluchées en rondelles. Faites-les cuire dans un peu d'eau avec le sucre et la cannelle. Une fois le jus réduit, servez dans des assiettes, arrosez d'eau de fleur d'oranger, parsemez de zeste d'orange et de feuilles de menthe. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour réaliser vos zestes, prélevez-les 10 jours à l'avance, faites-les sécher puis passez-les à la moulinette.