

## Brownies



170 g de chocolat noir, 4 blancs d'œufs,  
160 g de sucre, 1 c. à c. de levure chimique,  
120 ml d'eau, 1 petite c. à c. de vanille en poudre,  
160 g de farine

Faire fondre le chocolat en petits morceaux.  
Mélanger les blancs d'œufs, la vanille et le chocolat fondu.

Ajouter le sucre, la farine et la levure.

Verser la préparation dans un moule carré recouvert de papier sulfurisé (beurré).

Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes.

Laisser reposer quelques instants hors du four et découper en carrés.



**Bougez,  
vous  
mangerez  
moins !**

Pour garder la ligne, il est indispensable de dépenser son énergie dans le cadre d'une activité physique quotidienne : marcher, courir, monter les escaliers, tout est bon, du moment que vous bougez ! Un minimum de 30 minutes d'activité physique modérée, chaque jour, est préconisé. Pratiqué régulièrement, le sport vous aide à «sculpter» votre corps et s'avère bénéfique sur le plan psychologique : il favorise la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes qui procurent une sensation de bien-être. Mieux dans votre tête, moins nerveuse, cela vous aidera à éviter les grignotages dus au stress.

## Astuces de cuisine

- L'eau de cuisson des légumes contient une grande partie des vitamines et des minéraux : conservez-la. Ces bouillons, qui donnent saveur et goût aux plats, serviront de base pour d'autres sauces.

- Piquez les volailles avec une aiguille pour laisser s'écouler, à la cuisson, la graisse logée entre la viande et la peau.



## A chaque type de peau, son masque adapté



**Masques crème, gel, poudre, film, plâtre, ils s'utilisent tous une fois par semaine en moyenne. Efficaces et agréables à utiliser, leurs objectifs varient selon les soins nécessités par l'épiderme.**

Le masque a pour objectif de répondre à un besoin particulier de l'épiderme.

C'est un soin à part entière.

### Des masques aux effets multiples

Le masque nettoyant est riche en produits absorbants et désincrustants afin d'éliminer les impuretés et les cellules mortes.

Le masque normalisateur des sécrétions séborrhéiques agit par absorption pour rétablir l'équilibre acido-basique.

Le masque hydratant recrée le film hydrolipidique grâce à ses humectants et ses principes actifs hydratants. Le masque raffermissant génère une vasodilatation qui stimule et raffermi les tissus. Le masque lissant et remodelant permet un effet liftant immédiat grâce à ses actifs tenseurs.

### Quels produits dois-je choisir ?

Entre les masques nettoyants, normalisateurs de sébum, hydratants, raffermissants ou lissants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

### Votre peau est normale

Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les masques leur conviennent à partir du moment où l'épiderme en ressent le besoin. Hydratants ou lissants,

toutes les formules leur sont adaptées.

### Votre peau est mixte ou grasse

Ces peaux ont particulièrement besoin d'être débarrassées de leur excès de sébum. Les masques nettoyants et purifiants leur sont recommandés.

### Votre peau est sèche ou réactive

Plus fragile, la peau sèche raffole des masques hydratants et lissants qui regonfleront son épiderme en douceur.

## Cannellonis au fromage



12 cannellonis, 350 g de fromage fondu,  
200 g de fromage râpé, 50 cl de coulis de tomate,  
20 cl de crème fraîche liquide, 1 bouquet de persil plat, 1 bouquet de basilic, 2 gousses d'ail,  
2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez le fromage fondu et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette. A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce. Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé. Enfouez pour 30 min. Servez chaud.

## Trucs et astuces

### Récurer un fond de cocotte

Pour récurer un fond de cocotte sans revêtement anti-adhérent, faites bouillir de l'eau de javel pendant 10 mn, puis décoller à l'aide d'une spatule en bois ou en plastique, le fond de votre cocotte.

### Nettoyer et entretenir un four

Pour cela, vous aurez besoin d'une eau ammoniaquée à 20%, de lait, de poudre à récurer et d'un tampon abrasif. Appliquez dans votre four à l'aide d'une éponge la solution ammoniaquée, laissez agir 2 heures. Grattez



Photos : DH

ensuite avec le tampon abrasif et rincez abondamment à l'eau claire. Puis, faites chauffer votre four à vide pendant 10 mn (thermostat 8 ou 240°). Déposez ensuite dans le four une coupe de lait froid afin d'absorber les dernières odeurs.

### Pour retarder la repousse des poils.

Après une épilation à la cire, passez-vous un citron coupé en deux sur les jambes, la repousse sera retardée de quelques jours. Il existe aussi des laits qui freinent la repousse.

### Contre les pellicules

Préparez une décoction de quatre poignées d'orties fraîches. Hachez-les et ajoutez un demi-litre d'eau, plus 1/2 verre de vinaigre. Faites bouillir le tout pendant dix minutes. Après votre shampoing, rincez vos cheveux abondamment avec la lotion refroidie.