



Belle au naturel

Masque coup d'éclat anti-grise mine

Battez un blanc d'œuf en neige et ajoutez une cuillère à café d'huile d'amande douce.

Masque revitalisant au citron et à l'huile d'amande douce

20 gouttes d'huile d'amande douce, 10 gouttes de jus de citron, et une pomme que vous aurez pelée et mixée. Mélangez le tout et appliquez sur le visage et le cou. Gardez pendant 20 min puis rincez à l'eau fraîche. Excellent pour réveiller les peaux ternes !

Masque pour peaux irritées

Mélangez 1 cuillère à soupe de yaourt naturel et 1 carotte finement rapée, mettez 2 heures au frigo.

Appliquez la préparation sur votre visage et le cou, laissez agir 10 mn et rincez.

Ce masque apaise les peaux irritées et redonne de l'éclat.

Masque bonne mine

Mélangez une carotte mixée, un jaune d'œuf, un peu d'huile d'olive et un peu de yaourt ou de crème fraîche. Laissez poser une petite demi-heure et rincez.

Masque pour resserrer les pores des peaux sèches

Mélangez un sachet de

levure à pâtisserie avec un jaune œuf frais et une cuillerée d'huile d'olive.

Etendez cette pâte sur le visage, et gardez pendant vingt cinq minutes. Enlevez à l'eau tiède.

Masque pour peau huileuse

Mélangez deux bonnes cuillerées d'argile fine avec une petite quantité d'eau tiède et former une pâte épaisse.

Gardez 20 minutes sur le visage puis retirez à l'eau légèrement chaude.

Terminez en lotionnant avec un peu d'eau de rose.

Masque au miel contre le vieillissement de la peau

Rapide et efficace, le masque au miel permet à la peau relâchée du visage de retrouver toute sa tonicité.

Pour cela, mélangez dans un bol 3 cuillères à soupe de miel avec quelques gouttes de jus de citron.

Appliquez cette préparation sur votre visage et votre cou, et laissez agir pendant une demi-heure. Rincez à l'eau claire.

Roulés d'aubergine farcie



1 aubergine, 250 g de bœuf hâché, 1 oignon, sel, poivre, paprika, cumin, persil, 1 pomme de terre, 1 œuf

Faire cuire la pomme de terre à la vapeur. Eplucher l'aubergine et la couper en tranches dans le sens de la longueur. Faire griller les tranches d'aubergine des 2 côtés dans de l'huile d'olive. Faire revenir la viande avec l'oignon émincé, les épices, le persil, la pomme de terre et l'œuf. Former des boudins. Placer ces boudins sur les tranches d'aubergine. Les rouler. Les placer dans un plat à gratin. Verser un peu de béchamel et parsemer de fromage râpé. Passer au four pour faire gratiner le fromage.

La cuisson vapeur, vivement recommandée

La cuisson vapeur vaut mieux que la cuisson à l'eau. Poissons, légumes, et même viandes blanches et volailles peuvent être cuits à la vapeur.



Comme les aliments sont placés dans un panier, ils ne trempent pas dans l'eau, on pallie donc les pertes de nutriments par hydrosolubilité. Les légumes conservent ainsi 70% de leur vitamine C, au lieu de 40% lors d'une cuisson à l'eau. Ce bon taux de rétention est aussi lié à la température de cuisson, qui ne dépasse pas 100°C ; il est optimisé si les aliments ne sont pas trop finement découpés. Par la même occasion, les composés aromatiques sont bien préservés, les aliments sont goûteux. Le résultat est à peu près le même si on cuit les aliments à la vapeur de leur propre eau de constitution, à l'étouffée sur feu doux, ou en papillote cuite au bain-marie. L'autocuiseur est aussi un bon ustensile, car si la température y est un peu plus élevée, 110 ou 120°C, la cuisson est écourtée environ de moitié. A noter, on peut parfaitement cuire les aliments à l'eau si on pense consommer cette eau, par exemple lorsqu'on prépare une soupe.

Flan pâtissier sans pâte



Photos : DR

6 œufs, 200 g de sucre semoule, 50 g de farine, 100 g de maïzena, 750 ml de lait, 250 ml de crème liquide, 1 c. à c. de vanille liquide

Préchauffer le four à 200°. Porter le lait et la crème à ébullition avec la vanille.

Dans un saladier battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine et la maïzena ; mélanger et ajouter le mélange de lait et crème chaud. Bien mélanger et verser dans un moule préalablement beurré. Cuire environ 30 minutes.

Ai-je raison de me jeter sur du chocolat quand je déprime ?



Raison ou pas, disons en tout cas que ce n'est pas seulement une question de gourmandise : la graisse qui atteint notre système digestif améliore notre humeur. Notre système digestif communique directement avec notre cerveau.

Les masques de beauté, quelques conseils



Un masque se fait toujours sur une peau démaquillée et propre : nettoyez-la à l'eau de rose ou de fleur d'oranger, à l'infusion chaude (de thym ou de camomille (dans de l'eau minérale). La préparation des masques ne dure jamais plus de 5 minutes, et ne se fait jamais à l'avance. Le masque doit avoir une consistance pâteuse, comme du miel. Le matériel se réduira à un bol, à une fourchette et à un pinceau pour appliquer la pâte sur la peau du visage et du cou. On ne recouvre jamais les paupières, ni le dessous des yeux. La durée d'un masque va de 20 minutes à une demi-heure. Le masque s'enlève avec de l'eau minérale chaude, ou de l'eau de rose, ou une infusion. Préparer des mouchoirs de papier ou de tissu propre pour essuyer le visage et le cou. Pour ne pas mouiller les cheveux, poser un bandeau au-dessus du front, ou mettez un bonnet de bain.