

Acras épicés au fromage



150 g de gruyère, 125 g de farine, 50 g de beurre fondu, 1 verre de lait, 1 œuf, 1 c. à c. de levure chimique, 1 botte de persil, 1 tomate, 1 courgette, 1 petit oignon, 1 piment, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de poudre de curry, 1 c. à c. de sel, poivre, huile pour friture

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la levure. Ajouter l'œuf et le beurre puis le lait, en mélangeant vigoureusement jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser reposer 1 heure.

Pendant ce temps, couper la tomate en dés, puis la faire sauter 3 minutes dans une poêle anti-adhésive sans ajouter de matière grasse.

Quand son eau de végétation s'est évaporée, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'oignon émincé et la courgette coupée en petits dés (sans la peler). Laisser cuire 5 minutes, retirer du feu et ajouter le piment finement émincé et le persil haché. Dès que la pâte a reposé, incorporer le gruyère à la râpe à gros trous, puis le mélange de légumes sautés. Faire frire la pâte dans une bonne quantité d'huile chaude (170°C), en la mettant dans l'huile par cuillerée, pour faire des acras de la taille d'une grosse noix. Les retirer à l'aide d'une écumoire dès qu'ils sont blonds. Servir chaud. On peut préparer les acras à l'avance et les réchauffer au four juste avant de les servir.

Comment appliquer son contour des yeux

Parce qu'en beauté, la façon d'appliquer son soin est aussi essentielle que les actifs qu'il contient, voici les bons gestes anti-poches et anti-cernes pour bien appliquer son contour des yeux.

1. Avec la pulpe de l'index, appliquer une petite quantité de crème en lissant la paupière inférieure de l'intérieur vers l'extérieur, puis lisser sous le sourcil.



2. Pour activer la micro-circulation, effectuer de petits pianotages légers avec la pulpe des doigts de l'intérieur vers l'extérieur.

3. Pour stimuler la circulation lymphatique, exercer une légère pression avec les index sur chaque point repéré sur le dessin pendant 3 secondes.



Beauté

Pour un teint clair, suivez le guide



Photos : DR

Si vous voulez retrouver ou conserver un teint clair, préserver la luminosité naturelle de votre peau et en supprimer les imperfections, tentez les préparations suivantes.

Il faut également éviter les excès de nourriture et de tabac, mais aussi dormir suffisamment. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau, pour éliminer les impuretés et les toxines. Grâce à ces conseils, vous conserverez une peau claire, saine et sans imperfections, que votre entourage vous enviera !

Mélangez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche et 1 cuillerée à soupe de citron. Frictionnez-en délicatement et longuement la peau du visage.

Versez dans un bol le jus d'un citron et un blanc d'œuf. Battez-les ensemble et faites chauffer le mélange à feu doux, en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à obtenir la consistance du beurre. Conservez au réfrigérateur et frottez votre visage de cette

préparation tous les soirs après votre toilette. Vous retrouverez bientôt un joli teint clair. En plus d'éclaircir votre teint, vous voulez faire disparaître rougeurs, petits boutons et combattre les rides ?

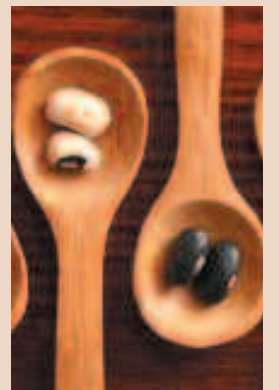
Lavez soigneusement quelques carottes bio, râpez-les sans les peler au préalable, et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée. Arrosez du jus d'un citron. Posez ce masque sur votre visage et laissez-le agir pendant 30 minutes. Pour éclaircir une peau terne et fatiguée, faites chauffer 1 cuillerée à soupe de miel au bain-marie. Laissez tiédir.

Appliquez du bout des doigts, en massant fermement. Rincez. N'oubliez pas de cultiver votre beau teint clair en buvant le jus d'un citron dans un grand verre d'eau tous les matins à jeun ! Buvez aussi des bouillons de céleri, des jus d'orange et de pamplemousse. Mangez du chou cru, des artichauts, des concombres, de la laitue, des radis.

Les légumineuses

Une excellente valeur nutritive

Les légumineuses sont riches en glucides et en protéines. Elles représentent donc une excellente source d'énergie. Comme elles sont faibles en gras et qu'elles ne contiennent pas de cholestérol ni de gras saturé, le cœur ne s'en porte que mieux ! Elles se distinguent par leur haute teneur en fibres alimentaires, ce qui contribue notamment à leur effet sur la satiété (sensation d'avoir suffisamment mangé). Les aliments riches en fibres s'avèrent également bénéfiques pour un bon contrôle du diabète et pour la prévention des maladies cardiovasculaires. En effet, les fibres peuvent aider à régulariser la glycémie en retardant le passage des aliments de



l'estomac à l'intestin, ralentissant, du coup, l'absorption du glucose. De plus, les fibres contribuent à la diminution du cholestérol sanguin.

Crêpes soufflées aux clémentines

12 crêpes, 6 clémentines, 30 g de beurre, 30 g de sucre en poudre, 5 cl de jus d'orange



Préparer l'appareil à soufflé, casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.

Mettre les jaunes dans une terrine avec le sucre en poudre et la vanille, puis fouetter jusqu'à blanchiment. Incorporer alors la farine et délayer avec le lait. Verser cette crème dans une casserole et faire cuire à feu doux jusqu'à épaississement, sans cesser de mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Retirer du feu au premier frémissement et verser aussitôt la crème dans un saladier pour arrêter la cuisson. Laisser refroidir complètement. Préchauffer le four

(thermostat 7 - 210°C).

Beurrer un plat à four avec la moitié du beurre.

Incorporer la liqueur de mandarine à la crème refroidie et fouetter à nouveau pour parfumer toute la masse et bien lisser.

Monter les blancs d'œufs en neige ferme, puis les incorporer délicatement à la préparation, par mouvements

larges et ronds. Eplucher les clémentines et les détailler en quartiers. Faire fondre le beurre à la poêle et y faire revenir les quartiers de clémentines.

Saupoudrer de sucre et faire légèrement caraméliser, puis verser le jus de de mandarine. Incorporer les clémentines à l'appareil à soufflé. Etaler les crêpes sur le plan de travail et mettre deux grosses cuillerées à soupe de crème au centre de chacune d'elles.

Rabattre les quatre côtés sur le dessus, sans masquer entièrement la crème.

Ranger aussitôt les crêpes dans le plat beurré en les serrant côte à côte pour qu'elles ne s'entrouvrent pas.

Lorsque toutes les crêpes sont placées, parsemer du reste de beurre en petites noisettes et saupoudrer de sucre glace. Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 10 à 15 minutes.

A la sortie du four, servir sans attendre.