Soupe de légumes en feuilleté

300 g de pâte feuilletée, 2 branches de céleris, 3 carottes, 2 poireaux, 4 pommes de terre, 1 oignon, 2 jaunes d'œufs, 1,5l de bouillon de volaille, 50g de beurre, sel, poivre

Pelez et lavez les carottes, les poireaux, les pommes de terre, l'oignon et le céleri. Détaillez le tout en julienne épaisse. Faites fondre le beurre dans une petite sauteuse et faites revenir la julienne. Ajoutez 1/2 verre d'eau, salez, poivrez copieusement, couvrez et laissez cuire 10 min. Dans 6 bols, répartissez le bouillon de volaille et les légumes. Découpez 3 cercles de pâte feuilletée. Couvrez-en les bols et soudez les bords avec un peu d'eau. Badigeonnez au pinceau avec les jaunes d'œufs. Réservez le tout au réfrigérateur. 30 minutes avant de servir, préchauffez le four th.6 (180°C). Quand le four est chaud, enfournez les bols pour 20 min. Servez dès que la pâte est bien dorée.

Messieurs, prenez soin de votre peau !

Il n'existe pas, d'un côté, la peau des femmes, et de l'autre, celle des hommes, mais des peaux épaisses, grasses, mixtes, fragiles, érythémateuse, etc. Ainsi, même s'il est vrai qu'une peau masculine est généralement plus résistante, les hommes ont besoin au même titre que leurs homologues féminins de soins adaptés aux caractéristiques propres de leur peau et à leurs éventuelles carences.

Photos : DR

Deux conseils de base :
Nettoyer et hydrater. En ce sens, texture agréable et confort de la crème feront toute la différence, en gage d'un soin suivi. En effet, l'observance est la clé d'une efficacité maximale. La peau s'entretient au quotidien, mais pour la maintenir en bonne santé, il ne faut pas compter uniquement sur les cosmétiques.
L'hygiène de vie joue un rôle primordial, en évitant notamment les plus grands ennemis de notre peau : le tabagisme, et le soleil.

Peau : les spécificités masculines
La peau des hommes est plus épaisse et donc plus résistante, mais mieux vascularisée, elle produit plus de sébum, d'où une peau plus grasse que celle des femmes et donc sujette aux boutons et points noirs. Le vieillissement cutané est également différent selon les sexes. Chez l'homme, les rides apparaissent plus tardivement, mais seront plus profondes. Le rasage constitue une agression quotidienne vis-à-vis de la peau délicate du visage, qui favorise notamment boutons et poils incarnés. De plus, en détruisant le film hydrolipidique, composé de sébum et de sueur, il prive la peau d'une barrière protectrice. La peau tire, s'irrite plus facilement au froid, lors du nettoyage au savon, en cas de stress, de fatigue. Elle se déshydrate, perd en résistance et en tonicité.

Olives noires confites

4kg d'olives, eau

• Incisez en long de chaque côté les olives jusqu'au noyau, lavez-les et placez-les dans des bocaux. Recouvrez d'eau et fermez bien.
• Changez l'eau matin et soir pendant trois jours, après, continuez à la changer tous les deux jours jusqu'à ce que les olives s'adoucissent. Couvrez toujours d'eau et prenez soin de bien refermer les bocaux.
• On peut manger ces olives telles quelles ou comme garniture d'une recette.

je m'ennuie donc je grossis

Une étude récente a révèlé que le sentiment de désespoir influencerait la prise de poids chez les femmes car il les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues…
Certes, les facteurs psychologiques interviennent de manière plus ou moins importante dans la prise de poids chez les femmes.
L'étude a noté que le quart de la nourriture consommée chaque jour par les femmes est la cause de l'ennui et non pas de la faim. Le sentiment qui les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues, plus de 520 calories par jour surtout les hamburgers qui contiennent 492 calories et qui augmentent en effet leur poids et leurs tailles de vêtements en quelques semaines.
Le désespoir influence aussi la prise de poids chez les hommes qui consomment l'équivalent de 650 calories par jour, mais les femmes restent plus enclines à manger surtout si elles sont trop frustrées.
Et voilà, la dépression, le stress, l'ennui et la frustration peuvent augmenter l'appétit et provoquer une prise de poids chez certaines personnes alors qu'elles peuvent diminuer la sensation de faim chez d'autres.

Trucs et astuces

Savoir quand arroser une plante en pot

Bien souvent, on arrose la plante en pot sans trop savoir si elle a réellement soif.
Pour savoir quand arroser une plante en pot, il suffit de la taper ! En effet, un petit coup sur le bord devrait vous indiquer si le pot sonne creux.
Si c'est le cas, la plante est sèche, si au contraire, vous percevez un bruit sourd, c'est que la plante contient suffisamment d'eau et qu'elle n'a pas soif.

Nourrir les plantes
Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes.
Pour les nourrir, pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œufs écrasées. Vous pouvez aussi diluer un sachet de gélatine nature dans un litre d'eau, cela constitue un aliment riche en nitrogène, nutriment essentiel pour les plantes.
Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.

Lasagne aux crevettes

9 feuilles de lasagnes sèches, 500g de crevettes décortiquées, 1gousse d'ail hachée, 1 oignon haché, 4 tomates râpées, 1 petit bouquet de persil haché, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de concentré de tomates, 100g de parmesan râpé
Pour la sauce béchamel : **0,5 litre de lait, 2 c. à s. de farine, 40g de beurre**

Préparation de la sauce
• Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire dorer l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates et le concentré de tomates, le sel et le poivre. Lorsque la sauce est prête, ajouter les crevettes et le persil. Laisser mijoter quelques minutes.

Préparation des lasagnes
• Faire bouillir de l'eau et faire cuire les feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante deux minutes. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et les laisser sécher sur un linge propre.

Préparation de la sauce béchamel
• Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajouter la farine et bien mélanger. Verser le lait froid et fouetter vivement. Ajouter le sel et le poivre, laisser cuire 5 minutes tout en fouettant.

Pour monter les lasagnes
• Préchauffer le four.
• Beurrer un plat rectangulaire allant au four. Tapisser le fond d'une couche de feuilles de lasagnes puis napper d'une couche de sauce, puis d'une couche de sauce béchamel, puis d'une couche de lasagnes. Répéter l'opération une autre fois en terminant avec une couche de lasagnes recouverte d'une couche de béchamel. Saupoudrer de parmesan et mettre au four à 180° C pendant 40 minutes. Servir chaud.