

Qu'est-ce qu'un teint terne ?



Source de vie, elle irrigue la peau, à la manière d'une plante que l'on arrose.

3. Du thé contre les cernes

Les cernes – résultat d'une coagulation de sang autour de l'œil – apparaissent quand on dort trop ou trop peu. Si des facteurs héréditaires entrent également en jeu, réguler son sommeil reste la meilleure des parades. On peut aussi apposer des sachets de thé froids pendant 5 minutes, puis appliquer un contour des yeux frais pour décongestionner.

4. De la purée de tomates en masque

Un masque à la purée de tomates est particulièrement adapté. Posé après un gommage au sel fin, à l'huile d'olive et au citron, il réveille le teint et lui donne une jolie couleur rosée et resserre les pores. A poser 10 minutes.

Le teint terne se reconnaît à sa couleur grisâtre, à ses zones claires-obscurées et au manque d'homogénéité de la peau – ce dernier empêchant systématiquement le maquillage d'adhérer, à moins de faire des gommages.

Les causes du teint terne

Pollution, cigarette, manque d'hydratation, crèmes non adaptées au type de peau... Malheureusement, les causes du teint terne sont nombreuses dont le stress. Comme l'expression «blanc de peur» indique que le sang ne circule plus dans les vaisseaux, atrophiés par l'anxiété, empêchant ainsi la peau de se nourrir des nutriments essentiels. Ultime facteur de teint terne : l'absence de sport. Lorsque

le corps n'est pas assez utilisé, il manque d'oxygénation. Les toxines, normalement chassées, s'accumulent, le teint est brouillé.

Astuces de grand-mère

1. Boire un jus de citron dans de l'eau chaude

Le matin, boire un jus de citron à jeûn dans de l'eau chaude. Le liquide chaud permet en effet de décoller les toxines, tandis que l'eau froide les cristallise.

2. Bien s'hydrater

Astuce simple, mais ô combien importante, boire assez d'eau.



Croquettes de crevettes



120 g de crevettes (si elles sont congelées, les faire bien égouter), 40 g de beurre, 40 g de farine, 30 cl de lait, 50 g de fromage râpé, 1 c. à s. de jus de citron, 1 jaune d'œuf, 2 c. à s. de persil ciselé
Pour la panure : **1 assiette de farine, 1 œuf battu, 1 assiette de chapelure, huile de friture**

- 1- Mixer grossièrement les crevettes. Préparer la béchamel : dans un faitout, faire fondre le beurre, ajouter la farine et bien mélanger.
- 2- Verser alors le lait petit à petit. Faire cuire à feu doux une dizaine de minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 3- Incorporer ensuite les crevettes, le fromage, le jaune d'œuf, le persil ciselé et le jus de citron.
- 4- Prolonger la cuisson 3 minutes, puis laisser refroidir.
- 5- Si la préparation ne semble pas suffisamment épaisse pour façonner les croquettes, ajouter un peu de fromage.
- 6- Prélever 3 demi-douzaines de boules. Les passer dans la farine, dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
- 7- Les faire frire 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 8- Déguster chaud avec une salade verte.

Astuces

Nettoyer un canapé en cuir

Dépoussiérez bien votre canapé ou fauteuil en cuir. Mouillez un gant de toilette et enduisez-le de savon de Marseille. Frottez le cuir sur toute sa surface, surtout les assises. Puis, même procédé avec de l'eau claire pour bien enlever le savon. Séchez avec un linge propre en coton. Au final, passez un chiffon doux pour redonner l'éclat au cuir.



Raviver le blanc des rideaux et voilages

Pour retrouver la blancheur d'origine des voiles et autres rideaux fins de la maison, on utilise un mélange de lessive, jus de citron et bicarbonate. On lave les voilages blancs en machine à 40° avec ma lessive plus un jus de citron. Et on remplace l'adoucissant par du bicarbonate de soude. Ensuite, on étend les voilages dès leur sortie de la machine. Ils sont éclatants et sentent bon le frais.

Autre technique : Pour blanchir les voilages, rajouter à la lessive un sachet de levure chimique. Résultat assuré. dit-on.

Crêpes caramel et citron

Pour la pâte à crêpes : **125 g de farine, 2 œufs, 85 g de sucre, 2 c. à s. de sucre vanillé, 1 pincée de sel, 1 c. à s. d'huile, 42,5 cl de lait**

Pour la garniture : **3 bananes, 1 citron, 1 pincée de noix de muscade**

Pour le caramel au beurre salé : **120 g sucre semoule, 300 g crème fraîche liquide (tiédie), 50 g de beurre frais, 1 pincée de sel**

Préparez les crêpes :

Versez la farine dans un saladier et cassez les œufs un à un.



Ajoutez les autres ingrédients puis finir par le lait en remuant sans cesse. Laissez reposer une nuit de préférence (afin que la pâte devienne onctueuse) et cuire au moment voulu.

Préparez la garniture :

Rapez finement le zeste du citron vert, coupez 3 bananes en quart de rondelles, citronnez légèrement et râper un peu de noix de muscade sur les bananes. Mélanger énergiquement.

Préparez le caramel :

Faites fondre le sucre à sec dans un poêlon en cuivre étamé en le versant en 3 fois.

Le feu ne doit pas être trop fort sinon le caramel brûlerait.

Après avoir obtenu une couleur brune claire, versez la crème petit à petit et continuez de remuer.

Cuire le tout à la nappe. Hors du feu, ajoutez le beurre et le sel.

Déposez 3 crêpes roulées en cigares par assiette, déposez quelques rondelles de bananes et versez la sauce caramel au beurre salé autour.

Des cuisses sans cellulite, c'est possible

Les muscles des cuisses concourent à tendre l'articulation. Ces exercices vous permettront également de renforcer, donc de sculpter, vos genoux.

Effectuez ces exercices à raison de 3 à 5 séances hebdomadaires pour obtenir des résultats visibles.

Exercice 1

A quatre pattes, prenez appui sur vos avant-bras. Tendez une jambe, pointe du

pied vers le sol.

Repliez-la lentement vers les fessiers puis tendez-la de nouveau. Recommencez aussitôt, sans vous arrêter. 10 fois de chaque côté.

Exercice 2

Debout, pieds écartés à largeur des épaules, tenez un manche à balai derrière votre nuque.

Basculez légèrement votre buste vers l'avant et poussez doucement sur les fesses, comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise. Revenez. 15 fois.

Exercice 3

Pour finir, asseyez-vous en tailleur, les plantes des pieds réunies en tenant vos orteils dans la paume de vos mains. Inspirez profondément et expirez en poussant les genoux vers le sol. Tenez la position 5 secondes puis relâchez. 5 fois.

Notre astuce +

Evitez de manger dans les deux heures qui suivent la séance d'exercices : votre organisme pompera ainsi dans ses réserves, autrement dit la masse graisseuse.

