

La farinette



50 g de farine, 1 c. à c. de levure chimique, 1 c. à s. d'huile, 2 œufs, 50 ml de lait, sel, poivre, persil haché

Dans un bol mettre la farine et la levure, faites un puits et y verser les œufs, l'huile, le sel et le poivre. Mélangez bien avec la cuillère en bois et ajoutez le lait petit à petit. Versez la préparation dans une poêle chaude et huilée et laissez cuire à feu doux 5 à 7 min en couvrant la poêle. Lorsque la farinette est dorée d'un côté, la couvrir avec une deuxième poêle et retournez la. Laissez cuire à nouveau à feu doux, couvert, 5 à 7 min. Servez la farinette bien chaude accompagnée d'une salade.

Mayonnaise sans huile

**200g de fromage blanc 0% ou 200 g yaourt nature 0%
1 jaune d'œuf
1 c. à c. de moutarde**

Un peu de jus de citron sel et poivre
Mélangez le jaune d'œuf et la moutarde, assaisonnez. Versez peu à peu 200 g de yaourt en remuant la sauce comme si vous faisiez une mayonnaise et terminez en ajoutant quelques gouttes de jus de citron.



Pour un teint lumineux

► Masque pour resserrer les pores des peaux sèches.

Préparation

Mélangez un sachet de levure à pâtisserie avec un jaune d'œuf frais et une cuillerée d'huile d'olive. Étendez cette pâte sur le visage, et gardez-la pendant vingt-cinq minutes. Enlevez à l'eau tiède.

► Masque de beauté rajeunissant et nourrissant au miel et à l'huile de rose

Préparation

Mélanger ensemble 2 c. à s. de miel, 2 c. à s. d'huile d'amande douce, 5 gouttes d'huile essentielle de rose et 1 goutte d'huile de vitamine E.

Utilisation

Sur une peau bien nettoyée, masser délicatement le visage et le cou avec le bout des doigts en utilisant ce mélange. Laisser pénétrer en vous relaxant pendant 15 minutes, rincer à l'eau tiède. Ne pas essuyer mais simplement tamponner avec une serviette douce.

► Masque raffermissant au miel

Préparation

Fouetter ensemble 1 c. à s. de miel,



Photos : DR

1 blanc d'œuf,
1 c. à thé de glycérine (disponible en pharmacie) et un peu de farine – environ 60 ml – afin d'obtenir une pâte.

Utilisation

Étendre sur le visage et le cou. Laisser pénétrer en vous relaxant pendant 10 minutes, rincer à l'eau tiède.

Constipation, comment réagir ?

Les principales mesures sont le respect des simples règles d'hygiène de vie : manger à horaire régulier, manger lentement, boire suffisamment pendant et entre les repas (au minimum un litre d'eau par jour), ne pas négliger les fibres dans son régime alimentaire et éviter des aliments gras. Lorsque la constipation s'accompagne de



ballonnements douloureux, il faut éviter les aliments qui ont tendance à fermenter comme les haricots blancs, les choux ou les lentilles. Enfin, un apport progressif de son à raison de 10 à 30 grammes par jour peut également être conseillé. Si la révision de votre régime alimentaire et un peu d'exercice ne suffisent pas à vous réconcilier avec votre transit, consultez votre médecin.

Chaleur du four		
Degrés Fahrenheit	Degrés Celsius	Thermostats de France
150°F	70°C	T/2
200°F	100°C	T/3
250°F	120°C	T/4
300°F	150°C	T/5
350°F	180°C	T/6
400°F	200°C	T/7
450°F	230°C	T/8
500°F	260°C	T/9

Allumettes au fromage

100 g de farine, 50 g de beurre, 50 g de gruyère râpé, 1 jaune d'œuf battu, sel et poivre

Mélangez la farine, le sel et le poivre dans une jatte. Ajoutez le beurre par petits morceaux, et du bout des doigts, écrasez le tout jusqu'à obtenir un mélange ayant la consistance de la chapelure, ensuite ajoutez le fromage râpé et le jaune d'œuf. Pétrissez encore un peu la pâte pour qu'elle soit lisse, en ajoutant un peu d'eau froide si le mélange est trop sec.

Laissez alors refroidir au moins 30 mn dans le réfrigérateur. Sur une planche farinée, abaissez la pâte et découpez-y des allumettes de 12 cm de long et 0,5 cm de large environ. Disposez-les sur une tôle à pâtisserie et faites cuire à four très chaud pendant 10 à 15 min, jusqu'à ce que vos allumettes deviennent bien dorées. Retirez-les du four et laissez-les refroidir avant de les mettre dans une boîte métallique.



Petits fondants au chocolat

4 œufs, 30 g de sucre, 2 cuillères à soupe de farine, 30 g de beurre, 100 g de chocolat, 4 petits carrés de chocolat.



Préchauffez le four th 9 (260°). Dans un saladier, cassez les œufs, mélangez-les au sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez alors la farine. Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes). Ajoutez le beurre, mélangez bien. Versez dans le mélange œufs-sucre en fouettant. Beurrez et farinez 4 ramequins. Versez le tiers de la préparation. Déposez un carré de chocolat. Recouvrez avec le reste. Enfouez les ramequins pour 10 minutes environ. Dégustez les fondants tièdes, démoulés ou non.