

Le pain réhabilité sans condition

Il était tombé en disgrâce pendant des années. Accusé de faire grossir, de déséquilibrer notre alimentation, rangé au rayon des mal-aimés de la diététique, le voilà qui revient, tout auréolé d'une nouvelle gloire. Porte-étendard de la famille des féculents réhabilités, le pain est de retour et, avec lui, tout plein de qualités dont voici quelques lichettes : Un des meilleurs profils glucidiques parmi les aliments céréaliers ; un aliment pauvre en lipides ; une teneur remarquable en protéines végétales. Petit bémol toutefois, le pain reste la première source de consommation de sel.



Masques de beauté rajeunissant



Photos : DF

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

Masque tonsoir

Préparation
Mélanger ensemble
2 c. à s. de miel,
3 c. à c. de farine d'orge
et 1 blanc d'œuf

Utilisation
Etendre sur le visage et
le cou.
Laisser pénétrer
pendant 20 minutes,
rincer à l'eau
tiède.

Riz aux calamars



**1kg de calamars sugelés, 250 g de riz, 2
tomates, 1 litre de bouillon, 2 oignons, 2
c. à soupe d'huile d'olive, laurier, safran,
sel, poivre**

Dans une poêle, mettre l'huile d'olive, puis
les calamars à cuire à feu doux, les mettre
de côté.

Dans la même poêle, laisser fondre les
tomates, les oignons émincés, puis ajouter le
riz, le bouillon.

Ajouter le safran, le laurier, les calamars, sel
et poivre.

Laisser cuire doucement 15 minutes environ.

Reposez vos yeux



Des compresses pour dégonfler

Une nuit trop courte... ou trop longue ?
Contre la rétention d'eau, imbinez deux
rondelles de coton d'eau de rose ou de
thé infusé glacé. Placez-les sur les
paupières closes pendant dix minutes.
Restez assise ou bien semi-allongée
durant toute la durée du soin. Ainsi,
l'eau prisonnière de vos paupières
s'éliminera plus vite.

Tarte au caramel et aux fruits secs

**Pâte sablée : 250 g de
farine, 150 g de beurre,
100 g de sucre glace,
1 œuf, une pincée de sel**
**Le caramel : 200 g de
sucre, 2 c. à c. de miel
liquide, 200 g de fruits
secs (noix, noisettes,
noix de pécan, amandes
grillées et pistaches...),
20 g de beurre**



Préparation de la pâte sablée :

Mélanger avec le bout des doigts comme si vous souhaitez fabriquer
de la semoule, votre farine, le beurre en pommade, le sucre glace et
le sel. Ajoutez l'œuf entier. Formez une boule et laissez au
réfrigérateur pendant une heure. Beurrez et farinez votre moule à
tarte et apposez-y votre pâte.

Faites-la cuire pendant 20-30 mn thermostat 200 °C.

Préparation de la garniture au caramel et aux fruits secs :

Portez doucement à ébullition les 200 g sucre et 5 cl d'eau. Le
caramel doit commencer à prendre. Surveillez et attendez qu'il
devienne blond. Sur feu doux, ajoutez le beurre et le miel. Tournez
quelques instants afin de tout bien mélanger. Retirez du feu et
ajoutez les fruits secs. Répartissez le mélange sur votre pâte. Passez
10 mn de plus au four thermostat 100°C. Laissez-la refroidir et
servez avec un peu de chantilly pour les gourmands.

Ménagez-vous

Apprenez à gérer ou à
réduire le stress dans votre
vie. Le stress peut causer
des problèmes de santé ou
les aggraver. Certains
problèmes de santé
peuvent être liés au stress :
la fatigue, les maux de tête,
les brûlures d'estomac, les
maux de ventre et même la
crise cardiaque. Vous
pouvez réduire les
problèmes liés au stress en
évitant les éléments
stressants et en apprenant
à vivre avec le stress que
vous ne pouvez éviter. Il
existe des moyens pour
gérer le stress : faire de
l'exercice, pratiquer
certaines techniques de
relaxation et confier ses
préoccupations à d'autres.

