

Madeleines au zeste d'agrumes

Pour 36 madeleines : 5 œufs, 100 g de sucre en poudre, le zeste d'un citron ou d'orange, 1/2 c. à café de vanille, 150 g de farine, 2 c. à soupe de levure, 50 g de beurre fondu tiédi, sucre glace.



Préchauffez le four th.7 (200°). Dans un bol, battez le sucre et les œufs jusqu'à ce que la préparation soit jaune pâle. Incorporez le zeste et la vanille. Tamisez la farine avec la levure. Mélangez délicatement à la préparation précédente à l'aide d'une spatule. Ajoutez le beurre fondu de la même façon. Laissez reposer la pâte 10 min avant la cuisson. Versez la pâte dans des moules à madeleines enduits de beurre fondu, (ne remplir les moules qu'aux trois quarts). Enfourez pendant 10 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Saupoudrez de sucre glace.

Rajeunir naturellement, c'est possible !

Pour bien vieillir, le meilleur moyen ne serait pas de se tartiner de crème en tous genres, mais de bien manger et bien bouger ! Faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, pour garder la forme et la santé de longues années.

Existe-t-il des aliments anti-âge ?

Il existe effectivement des aliments qui permettent de ralentir le vieillissement. Ce sont tous ceux qui sont riches en antioxydants (vitamine C, bêta-carotène, sélénium...). On trouve ces composés notamment dans les fruits



et légumes. Ainsi, la vitamine C se trouve dans les agrumes, les fraises, les kiwis. La vitamine E se trouve dans le germe de blé... Pour faire le plein de caroténoïdes, ce n'est pas

compliqué, il faut choisir les fruits et légumes les plus colorés : orange, rouge mais aussi vert. L'effet de ces antioxydants est notamment visible au niveau de la peau. D'ailleurs, il suffit de voir le teint d'un fumeur, dont le statut en antioxydants est bas.

Quand faut-il commencer à être plus vigilant ?

Le plus tôt possible bien sûr ! À partir de 45

ans, dernier délai, il faut avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et faire un peu d'exercice. On peut faire attention sans pour autant se priver de tout !

Trucs et astuces

■ Les fourmis détestent les concombres, gardez la peau près de l'endroit ou du trou d'où elles sortent.



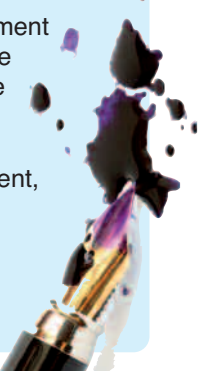
■ Pour conserver le blanc des vêtements, les faire tremper dans l'eau chaude avec une tranche de citron pendant 10 minutes.

■ Pour éviter les larmes en coupant des oignons, mâcher du chewing-gum.



■ Pour obtenir un maximum de jus de citron, faites-les tremper dans l'eau chaude une heure avant de les presser.

■ Pour enlever l'encre sur les vêtements, mettez généreusement du dentifrice sur la tache d'encre, sécher complètement, puis laver.



Marcher, c'est bon pour la mémoire



En effet, une marche quotidienne d'une vingtaine de minutes améliore les troubles bénins de la mémoire liés au vieillissement. Et c'est là un des bénéfices de la marche à pied qui sont par ailleurs nombreux, tant sur le physique que sur le mental !

Épilation laser : épilation définitive ?

L'épilation laser est une technique qui a fait ses preuves et dont on connaît bien aujourd'hui les avantages, les inconvénients et les précautions à prendre.

Les précautions

L'épilation laser doit être impérativement réalisée par un médecin.

L'épilation laser n'est pas recommandée sur les peaux bronzées.

A savoir : les poils blonds ou blancs ne peuvent être épilés selon cette méthode, car ces poils n'absorbent pas

la lumière produite par le laser. Signalez toute prise de médicament, certains pouvant réagir à la lumière du laser.

La durée du traitement au laser

L'épilation laser est un traitement qui doit être reconduit au cours de plusieurs séances et pendant une année, temps pour tous les poils d'alterner phase active et phase de repos. L'épilation est pratiquement complète après plusieurs séances : la repousse du poil est en fait altérée, les poils repoussent plus fin et moins



Photos : DR

drus. On ne peut pas vraiment parler d'épilation définitive. D'autant plus qu'une stimulation hormonale ou médicamenteuse peut toujours intervenir...

Le thé vert pour...

péristaltiques de l'intestin grêle et du gros intestin et vous aide à retrouver un transit régulier.

Prévenir contre le cancer

Il permettrait une nette réduction du pourcentage des risques du cancer du côlon, du pancréas et du rectum, du sein, de la prostate et des ovaires.

Mincir

Il a une action éminemment amaigrissante car il désintoxique l'organisme, active l'élimination de la rétention d'eau, réduit la formation du cholestérol, stimule le foie et tout le système digestif, régule le transit intestinal et active le fonctionnement des reins.

S'il est une indication majeure du thé vert, c'est donc bien celle de la perte de poids.

Les infections urinaires et les calculs rénaux

Les polyphénols du thé ont une action très positive sur le retour à la normale d'un système urinaire affaibli, contribuant rapidement à un retour à la normale du taux d'urémie.

Soigner la grippe

Il a démontré son action sur les virus grippaux. En moins de 5 mn, le virus, mis en contact avec le thé vert, est annihilé.



Croquettes d'œufs brouillés

6 œufs, 120 g de beurre, 120 g de farine, 70 g de fromage râpé, 5 dl de lait, chapelure, huile, sel



Faire un roux avec la farine et le beurre. Dès qu'il blondit, versez le lait froid.

Mélangez au fouet sans arrêter. Baissez le feu quand l'ébullition recommence. Ajoutez le fromage râpé et 1 pincée de sel. Brouillez cinq œufs, en tournant sans cesse à la spatule en bois. Hors du feu, mélangez-les à la béchamel. Laissez refroidir. Formez des boulettes. Passez-les dans la chapelure. Versez un peu d'huile dans une poêle. Dorez les boulettes pendant 2 min, en les retournant de tous côtés.



Lutter contre le mauvais cholestérol

La catéchine du thé vert réduit l'excès de mauvais cholestérol (LDL).

Améliorer la digestion

Il est l'ami de vos intestins. Il stimule les réactions et les mouvements