

## Muffins aux olives noires



180 g de farine,  
3 œufs, 10 cl  
d'huile d'olive,  
12 cl de lait (ou de  
crème fraîche),  
1/3 c. à c. (à thé)  
d'herbes de  
Provence,  
1 c. à c. (à thé) de  
sel, poivre,  
1 sachet de levure  
chimique, 100 à  
150 g d'olives  
noires  
dénoyautées

Mélangez les œufs, l'huile, le lait et les épices. Tamisez la levure et la farine. Incorporez-la sans insister au mélange à base d'œufs. Ajoutez les olives entières. Versez dans une plaque de 6 muffins et enfournez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6,350°F). Surveillez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

## Le lait est un aliment gras

Non, le lait n'est pas gras et il ne peut pas l'être puisqu'il apporte déjà 90% d'eau ! Entier, il contient 3,5% de matière grasse, 1,5% lorsqu'il est demi-écrémé et moins de 0,3% quand il est écrémé. Le lait n'est donc pas un aliment gras, même lorsqu'il est entier.

Il est important de retenir que quel que soit le taux de matière grasse, le lait apporte toujours autant de calcium et de protéines.



### Les beaux cils intensifient le regard.

Il faut donc en prendre soin et ne pas sauter l'étape «démaquillage».

### Mais quelle gestuelle avoir pour se démaquiller les yeux de façon efficace.

#### DÉMAQUILLAGE DES PAUPIÈRES

**Les mots-clés :** poser, tapoter, imprégner, presser.

##### Etape 1

Imbibez un carré de coton de produit démaquillant. Il peut être préalablement humidifié et bien essoré pour une meilleure efficacité.

##### Etape 2

Posez le coton sur toute la zone paupière et cils. Couvrez l'œil. Tapotez la zone pour bien imprégner la peau de

## Que nous apporte le sel ?

**Le sodium contenu dans le sel joue un rôle important pour notre organisme. Il aide notamment à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin.**

Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

### Mais pourquoi faut-il limiter notre consommation ?

Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé, car elle entraîne une augmentation de la tension artérielle, et à terme, celle des risques de maladies cardiovasculaires.

A partir de 40 ans, environ la moitié de la population souffre d'hypertension



Photos : DF

artérielle. Le sel peut aussi aggraver certains problèmes de santé, tels que la rétention d'eau. On trouve maintenant des herbes aromatiques toute l'année : thym, cerfeuil, persil, coriandre, menthe, estragon, basilic ou aneth qui sont excellents pour relever le goût des plats. Pour la cuisson des viandes et des légumes, remplacez le sel par des mélanges d'aromates variés ou par des herbes

de Provence. Et pour relever poissons et salades de crudités, pensez au jus de citron, par exemple ou aux épices (cumin, paprika, curcuma, curry, muscade ...), précieuses pour rehausser la saveur des plats mais aussi au poivre. N'oubliez pas d'avoir à votre disposition de l'ail, de l'oignon selon vos goûts, ils agrémentent de nombreuses préparations.

## Démaquillage des yeux : tout est dans la gestuelle...

démaquillant, puis pressez délicatement le coton avec les doigts sans bouger, pendant une dizaine de secondes, afin de mieux dissoudre le maquillage.

#### DÉMAQUILLAGE DES CILS

**Les mots-clés :** plier, pincer, retirer

##### Etape 1

Pliez le coton sur lui-même autour de la frange des cils.

##### Etape 2

Pincez doucement et lentement les cils pour bien les imprégner, puis retirez délicatement, et sans frotter le coton sur les cils.

**DÉMAQUILLAGE :** option finition des cils

**Les mots-clés :** retourner, caresser. Retournez le coton sur



lui-même. Avec la tranche du coton, retirez le reste de mascara en caressant les cils vers l'extérieur des yeux.

## Petits beignets

2 œufs, 1/2 petit verre à thé d'huile, 50 g de sucre en poudre, zeste d'un citron, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure pâtissière, la farine selon le mélange  
Sirop : 500 g de sucre en poudre, le jus d'1/2 citron

#### LE SIROP

Mettre dans une casserole le sucre, le jus de citron et couvrir d'eau, laisser cuire sur feu doux, vérifier la cuisson en posant une goutte de confiture sur une assiette, la goutte ne doit pas s'étaler.



#### LA PÂTE

Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux, ajouter l'huile et le sucre vanillé, la levure, travailler énergiquement ce mélange, ajouter la farine tamisée peu à peu en travaillant sans cesse jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et souple. Etaler la pâte au rouleau sur une épaisseur de 1 cm sur un plan de travail fariné, découper la pâte à l'aide d'un emporte-pièce rond après trouer ces rondelles à l'aide d'un autre emporte-pièce qui a la forme d'un dé à coudre. Faire frire les beignets dans un bain d'huile chaud jusqu'à ce qu'ils soient dorés, trempez-les dans le sirop chaud. Servir aussitôt.

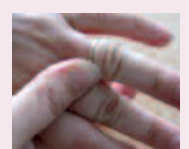
## Trucs et astuces

### ► Mauvaise odeur sur les mains



lavez-les à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.

### ► Enlever facilement une bague



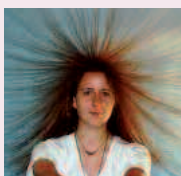
Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de

passer un peu d'eau de Javel sur le doigt et la bague s'enlèvera.

### ► Statique dans les cheveux

Pour éliminer la statique dans les cheveux, il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis

de frotter vos mains ensemble. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces !



## Pomme au four et son râpé citronné

4 pommes (petites), 10 g de beurre, le zeste d'un citron, un jaune d'œuf, une cuillère à soupe de sucre

Préchauffer le four à 180°. Eplucher 2 pommes, les évider avec un vide-pomme, les couper en deux dans le sens horizontal. Enfournes-les 10 minutes à 180° sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les laisser ensuite tiédir puis reformer les deux pommes en associant chaque moitié. Pendant ce temps, éplucher les deux autres pommes, les évider et les râper. Dans un récipient, mélanger le jaune d'œuf, le zeste de



citron, le beurre et le sucre. Ajouter ensuite les pommes râpées et mélanger délicatement. Recouvrir les pommes précuites de ce mélange et les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournes 20 minutes à 180°, sortir et déguster tiède.