

## Flan aux pommes caramélisées



5 œufs, 1 l de lait, 1 pâte feuilletée, 140 g de sucre, 100 g de maïzena, 4 pommes, 30 g de beurre, sel, 3 cuillères à soupe de sucre pour le caramel

Epluchez les pommes et coupez-les en morceaux. Faites fondre le beurre et ajoutez le sucre tout en remuant puis versez les pommes. Laissez-les cuire afin que ces dernières soient caramélisées. Faites chauffer le lait, mélangez la maïzena et le sucre puis battez les œufs en les ajoutant progressivement. Versez le lait chaud et mélangez le tout en ajoutant les pommes.

Préchauffer le four à 180°C. Etalez la pâte dans un moule et la piquer. Versez la préparation puis enfournez 40 minutes. Laissez refroidir puis la placer au réfrigérateur au moins 2 heures.

**Note :** On peut remplacer les pommes par des poires.

## Alimentation. Chassez vos toxines



**Chaque jour, les toxines provenant de l'alimentation — lorsqu'elle est trop riche en graisses saturées, en produits raffinés et en sucre — et de la pollution s'accumulent dans l'organisme.**

Dès lors, celui-ci accuse fatigue et manque de tonus, d'où l'importance d'effectuer régulièrement des cures de drainage.

Outre son action bénéfique sur la santé et la vitalité, cette méthode naturelle, associée à une bonne hygiène de vie, peut de plus aider à retrouver la ligne. En effet, certaines plantes sont de véritables alliées de la minceur : utilisées au

cours d'une cure de drainage, elles permettent d'affiner la silhouette en délogant les kilos superflus.

### Drainer et mincir

Pendant un régime amaigrissant, le corps libère de nombreuses toxines qui doivent être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme. La meilleure solution consiste à associer des plantes qui

chassent les toxines à celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette. Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés, drainent en profondeur les surplus d'eau chargés de toxines et les éliminent en douceur. Tandis que les plantes aux effets minceur, dont notamment le thé vert ou le chiendent, freinent l'assimilation des sucres et leur transformation en graisses tout en favorisant la combustion et le déstockage des graisses superflues.

### Boire, c'est important

Pour lutter efficacement contre vos rondeurs, votre cure de drainage minceur doit être associée à une alimentation saine et équilibrée et à la pratique régulière d'un exercice physique. Pas question de régime draconien et restrictif, il suffit juste de corriger quelques erreurs (trop de graisses ou de sucres, repas irréguliers etc.). Enfin buvez au moins 1,5 l d'eau par jour entre les repas car pendant une cure de drainage minceur, l'organisme rejette beaucoup de toxines.

## Beauté

# Fond de teint, le vrai/faux

### Il empêche la peau de respirer

Faux. Nos poumons se chargent de cette fonction vitale ! Toutefois, si les fonds de teint d'autrefois étaient souvent très épais et couvrants, donnant une véritable impression de masque, ceux d'aujourd'hui voilent le teint en transparence grâce à la micronisation. Une technologie qui réduit le diamètre des pigments colorés. Et lorsqu'ils s'enrichissent de filtres solaires, d'actifs hydratants, et de vitamines (la E notamment), ils protègent également du soleil, de l'air sec et de la pollution. Notez que si vous n'appliquez pas de poudre après le fond de teint, celui-ci capte davantage les poussières ambiantes. Aussi, démaquillez-vous



Photos : DR

consciencieusement chaque soir.

### Il accentue les rides

Faux. C'est le cas si le fond de teint est trop couvrant et appliqué en trop grandes quantités : les pigments ont alors tendance à s'amalgamer dans les rides. En revanche, avec une texture légère, réchauffée quelques instants dans le creux de la main pour être à la même température que la peau, il s'étale finement sans accentuer les traits.

### Il se choisit sur le dos de la main

Faux. Ce n'est certainement pas le meilleur endroit pour tester la couleur d'un fond de teint : l'épiderme de la main est généralement un peu plus foncé que celui du visage. Mieux vaut plutôt se fier à l'intérieur

du poignet, à la naissance du cou, ou mieux encore, au bord du menton...

N'hésitez surtout pas à faire un test à la lumière du jour. Et si vous pouvez repartir avec un échantillon pour essayer votre produit chez vous, c'est encore mieux.

### Il faut ensuite poudrer l'épiderme

Vrai. Un léger voile de poudre permet de fixer le fond de teint qui a tendance à "briller" au cours de la journée, et même à "foncer" un peu. Pour un effet totalement naturel, utilisez une poudre libre, incolore, sans pigments brillants. Notez que seuls les fonds de teint dits «matifiants» peuvent se passer de poudre, car ils contiennent des particules absorbantes apparentées aux poudres.

## Beignet de chou-fleur

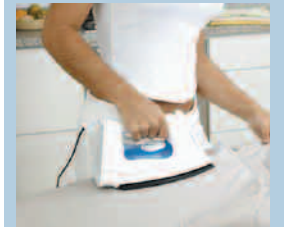
5 œufs, farine, lait, un chou-fleur, du sel, du poivre et de l'huile



Faites une pâte à beignet un peu épaisse ensuite faites cuire le chou-fleur à l'eau ou au cuiseur vapeur Quand il est cuit, mettez-le dans la pâte et écrasez-le avec une fourchette. Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle, mettez avec une cuillère à soupe de la pâte et faire cuire 2 mn sur chaque côté. Quand ils sont bien dorés, sortez-les. Mettez-les sur un plat avec du papier absorbant. Vous pouvez manger les beignets accompagnés d'une bonne salade.

## Trucs et astuces

■ Vous repasserez plus facilement votre linge si vous l'humectez avec de l'eau chaude avant de le rouler en boule. Repasser ensuite devient une vraie partie de plaisir !



■ Des traces jaunes sur votre linge peuvent apparaître lorsque votre fer est trop chaud ou lorsque la semelle est encrassée. Vous les éliminerez en les frottant avec de l'eau chaude additionnée d'eau oxygénée (10 gouttes pour 1/2 litre d'eau). N'oubliez pas ensuite de rincer.

■ Un moment d'inattention et voilà votre tissu roussi ! Vous rattraperez l'erreur en frottant les traces avec un sucre très légèrement imbibé d'eau. Lavez ensuite au savon, comme d'habitude.

■ Nettoyez le marbre encrassé ou taché (tache de fruit, café, nicotine) avec une éponge imbibée d'eau tiède et de quelques gouttes d'eau de Javel. Rincez à l'eau claire et séchez. Attendez quelques instants et étalez du talc sur toute la surface. Passez ensuite un chiffon pour ôter le talc et cirez pour faire briller.

■ Les taches d'encre réclament un autre traitement : tamponnez-les avec un chiffon imprégné d'eau oxygénée et de quelques gouttes d'ammoniaque.

■ Le marbre de couleur retrouvera son éclat si vous passez sur toute la surface un chiffon imbibé d'essence. Laissez agir toute la nuit, avant de le polir à la peau de chamois.

