

BEAUTÉ

Recettes pour des produits
de beauté maison

Envie de douceur et d'authentique ? Avec des fruits, des légumes, des fleurs et autres huiles essentielles, il est tout à fait possible de préparer soi-même de véritables élixirs de beauté. Visage, corps, cheveux, découvrez une sélection de recettes gourmandes faciles et rapides à réaliser. Masques, lotions tonifiantes ou laits nourrissants, à vous de choisir !

Masque nourrissant à l'avocat (tous types de peaux)

Ecrasez en purée un avocat mûr et mélangez-le à un peu d'huile d'olive. Appliquez ensuite cette préparation sur la peau préalablement nettoyée en évitant le contour des yeux. Laissez 15 minutes et rincez à grande eau.

Gommage au sucre

Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Appliquez cette préparation aussitôt sur votre visage en massant par rotations. Insistez plus particulièrement sur le front, le nez et le menton. Rincez abondamment.

Masque «bonne mine» à la carotte

Choisir quelques carottes de couleur foncée (plus riches en bêta-carotène) et les râper. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce dans votre mélange et appliquez-le sur votre visage. Laissez agir 15 minutes puis rincez.

Lotion florale tonifiante pour le visage

Faites bouillir une poignée de fleurs ou de plantes dans 1/4 de litre d'eau minérale. Hors du feu, laissez infuser environ 15 minutes puis filtrez. Versez votre lotion dans une bouteille en verre teinté. Imbibez un coton de votre eau florale et passez-le délicatement sur la peau de votre visage et celle de votre cou après votre démaquillant pour resserrer le grain de la peau. Pour peaux grasses et mixtes, privilégiez la lavande et la menthe ; la fleur d'oranger, le tilleul et la guimauve pour les peaux sèches et normales ainsi que la verveine et le millepertuis pour les peaux sensibles et matures.

Soin pour ongles et dents

Trempez vos ongles dans un verre de citron pressé

ou frottez vos gencives et vos dents avec un demi-citron. Ce soin permet de blanchir impeccablement ongles et dents jaunies.

Lait démaquillant au concombre

Râpez 80 g de concombre et mélangez à 15 g de lait cru dans une casserole. Faites bouillir pendant 5 minutes puis laissez refroidir. Filtrez le mélange et placez-le dans une bouteille.

Baume nourrissant pour les lèvres

Faites fondre au bain-marie 15 g de beurre de karité ou de cire d'abeille. Incorporez ensuite 12 ml d'huile d'amande douce, 10 ml d'eau de rose et une goutte d'huile essentielle de citron. Mélangez, laissez refroidir et placez le mélange en petits pots.



PHOTOS : DR

Baume adoucissant pour cheveux ternes et fatigués

Battez deux œufs avec le jus d'un citron et deux cuillères à café de miel. Appliquez le mélange sur les cheveux en malaxant puis laissez agir 5 à 10 minutes. Rincez. Afin de préserver au mieux les principes actifs, conservez vos préparations dans des récipients en verre teinté, de préférence au réfrigérateur. Les crèmes se conservent environ 3 semaines au réfrigérateur, les laits et lotions toniques une semaine et enfin les masques et gommages ne se conservent pas, utilisez-les juste après préparation. Avant de partir faire votre marché, n'oubliez pas cette petite liste beauté !

Choux aux épinards



POUR LA PÂTE : 1/4 l d'eau, 50 g de beurre, 1 pincée de sel, 150 g de farine, 30 g de maïzena, 6 œufs

POUR LA FARCE : 1/2 kg d'épinards, 60 g de beurre, 3 cuil. à soupe de farine, 200 g de poulet cuit, 3 cuil. à soupe de sauce tabasco, 2 œufs durs

Portez l'eau additionnée du beurre et du sel à ébullition dans une casserole. Retirez du feu. Versez la farine et la maïzena dans le liquide bouillant et battez en une pâte lisse. Remettez la casserole sur le feu et continuez à battre la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une masse qui se détache de la casserole. Retirez la casserole du feu, introduisez les œufs un à un et continuez à battre jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et brillante.

Laissez refroidir la pâte puis ajoutez-y la poudre à lever. Disposez des noix de pâte sur un lèchefrite graissé et fariné. Glissez le tout dans un four préchauffé à 200° C et laissez cuire pendant 30 min. N'ouvrez pas la porte du four pendant les 15 premières minutes de cuisson pour éviter que la pâte ne retombe. Retirez les choux du four, coupez un chapeau et laissez refroidir.

Nettoyez les épinards, faites-les étuver pendant 5 min dans 1/2 tasse d'eau. Laissez égoutter et recueillir le jus de cuisson. Faites chauffer le beurre, introduisez-y la farine en tournant et allongez avec le jus de cuisson des épinards. Portez à ébullition en battant au fouet. Incorporez les épinards hachés dans cette sauce. Coupez le poulet en lanières. Introduisez-le dans les épinards et relevez de sauce tabasco et de muscade. Remplissez les choux avec cette préparation. Couvrez avec le chapeau, garnissez à volonté de rondelles d'œufs durs et servez.

Salade d'oranges
à la fleur d'oranger

10 oranges, 8 cuil. à s. de sucre, 4 pincées de cannelle, 4 cuil. à c. d'eau de fleurs d'oranger, 4 feuilles de menthe, 4 cuil. à c. de zeste d'orange séché

Coupez les oranges épluchées en rondelles. Faites-les cuire dans un peu d'eau avec le sucre et la cannelle. Une fois le jus réduit, servez dans des assiettes, arrosez d'eau de fleur d'oranger, parsemez de zeste d'orange et de feuilles de menthe. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour réaliser vos zestes, prélevez-les 10 jours à l'avance, faites-les sécher puis passez-les à la moulinette.

**Info :
mangez
lentement,
mais
sûrement**

Prenez un individu qui avale son repas à toute allure, il se remplit l'estomac avant même que les calories passent dans la circulation et n'aient atteint une concentration suffisante pour calmer les centres de l'appétit. En effet, les messages chimiques de la satiété mettent vingt minutes pour parvenir au cerveau. Si le même individu mange lentement, les calories ont le temps de passer dans le sang et la faim est calmée, alors que l'estomac n'est pas totalement rempli.

Conclusion : Restez au moins une demi-heure à table.

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.