

## Beignets de crevettes



**Des crevettes. Pâte à beignets : 200 g de farine, 1 œuf, sel, 1 c. à s. d'huile, 1 paquet de levure chimique, de l'eau pour ramasser la pâte**

Mélanger tous les ingrédients, la pâte doit être homogène.  
Ensuite, décortiquer les crevettes et les enrober de pâte.  
Chauffer l'huile de friture et les plonger dedans.

## Nettoyer le marbre



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.

## LE CAFÉ Son effet sur la tension et la respiration

La caféine agit sur la contraction des muscles : alors que les vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, entraînant une hypertension artérielle, les muscles des poumons se dilatent. Le café favorise donc la respiration. Cette dernière propriété de la caféine, en plus de l'effet stimulant, confère à la caféine une classification de «dopant» chez les sportifs. Pendant la grossesse, la caféine étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).



RÉGIME : QUE MANGER AVANT ET APRÈS ?

## Du magnésium et du calcium



PHOTOS : DR

Décidée à retrouver votre poids de forme, vous avez réduit vos apports alimentaires ? Il y a fort à parier que vous faites l'impasse sur des aliments très caloriques comme le chocolat, les fruits oléagineux (amandes, noix de cajou...), les fruits secs ou les légumes secs. Pourtant, ils sont utiles (en quantité contrôlée, bien sûr, pour plusieurs d'entre eux) pour leur richesse en magnésium. Ce dernier joue un rôle dans de nombreuses réactions biologiques, notamment dans la transmission des influx

émis par le système nerveux dont dépendent muscles et organes pour



bien fonctionner. Pas question donc d'en manquer. Une solution alternative au chocolat :

se tourner vers des eaux plates et gazeuses riches en magnésium (les étiquettes le mentionnent). Sous cette forme, il est très bien assimilé sans apport de calories. Si ce sont les produits laitiers que vous mettez de côté, en pensant qu'ils sont trop gras, c'est de calcium, l'ami des os et du squelette, dont vous risquez de manquer. Réintégrez vite les laitages à chacun de vos menus en vous rappelant que ceux à 0% de matières grasses sont aussi riches en calcium que les autres.

## Les condiments



Principalement représentés par des légumes conservés dans du vinaigre, leur apport en calories, en glucides et en lipides est faible. Par contre, leur apport en sodium est conséquent et devra rendre vigilant le patient hypertendu ainsi que les obèses de type gynoïde souvent sujets à de la rétention d'eau. Les plus utilisés sont les cornichons et la moutarde. Les condiments stimulent l'appétit, comme les aromates, ils peuvent augmenter la prise alimentaire. Il en est de même avec la moutarde qui contient cependant des lipides de type acides gras mono-insaturés (donc bénéfique pour les artères).

LA BEAUTÉ PAR LES PLANTES

## Peaux sèches et sensibles



**Lait à la camomille :**  
Jetez 1 cuillère à soupe de fleurs de camomille dans 10 cl d'eau frémissante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Laissez refroidir et ajoutez 50 g de fromage

blanc et 1 cuillère à soupe d'huile de germe de blé. Versez dans un flacon en verre. Utilisez ce lait comme votre démaquillant habituel (secouez bien avant l'utilisation).

**Bain de vapeur à la camomille :**  
Faites bouillir 1 litre d'eau avec une poignée de fleurs de camomille. Laissez infuser quelques minutes puis versez dans un saladier. Couvrez-vous la tête d'une serviette éponge, fermez les yeux et maintenez votre visage au-dessus de la vapeur

pendant une dizaine de minutes.

**Huile à la camomille :**  
Dans 1/2 litre d'huile de germe de blé (ou d'huile de sésame), mettez une bonne poignée de fleurs de camomille. Faites chauffer le tout au bain-marie pendant 3 heures. Filtrez puis versez dans un flacon en verre fermé hermétiquement. En cas d'irritation des yeux, préparez une infusion de camomille, et une fois l'infusion tiède, imprégnez deux cotons et appliquez-les sur les paupières.

## Mousse au citron

**3 beaux citrons, 4 œufs, 170 g de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de maïzena, 2 verres d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche**



Battre les 4 jaunes d'œuf et le sucre. Réserver 2 blancs. Faire chauffer 2 verres d'eau dans une casserole. Incorporer la maïzena aux œufs battus. Presser les citrons. Ajouter le jus à l'eau chaude. Mélanger la préparation et réserver le tout dans la casserole. Sur feu doux, faire épaissir la préparation sans cesser de remuer, elle ne doit pas bouillir. Après cuisson, laisser refroidir en remuant de temps en temps rapidement. Monter les blancs en neige en y incorporant une pincée de sel. Fouetter la crème fraîche, l'incorporer doucement à la mousse ainsi que les blancs battus. Mettre la mousse au frigo au moins 1 heure avant de servir. Décorer avec des quartiers de citrons.

## LES VARICES

**Des gestes de tous les jours qui soulagent :**

- Ne vous essayez pas en croisant les jambes.
- Ne restez pas debout immobile.
- Ne restez pas allongé(e) les jambes au soleil.
- Ne prenez pas de bain trop chaud.
- Et si vous avez le courage, pédalez les jambes surélevées et passez vos jambes à l'eau froide après la douche.

