Roulé à la fraise

3 œufs, 80 g de farine, 100 g de sucre, confiture de fraises, 10 fraises, voire plus selon vos goûts

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Battre les blancs en neige. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter ensuite la farine puis mélanger délicatement avec les blancs. Étaler la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 10 minutes. A la sortie du four poser la génoise sur un torchon humide ; la badigeonner de confiture et disposer des morceaux de fraises dessus. Attendre 5 minutes qu'il refroidisse puis le rouler, le gâteau se détache du papier sulfurisé et grâce au torchon humide. Saupoudrer de sucre glace.

Rajeunir naturellement, C'EST POSSIBLE !

Photos : DR

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, bétacarotène, 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 : oranges, rouges mais aussi verts. 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

Gommage du corps

Sous la douche, après avoir récupéré le marc de café que vous aurez préalablement mélangé à du gel douche, massez-vous le corps tout entier pour effectuer un gommage.
Rincez. Resavonner-vous. Votre peau est débarrassée de toutes les peaux mortes et beaucoup plus douce qu'avant. A faire une fois tous les 15 jours.

Anti-poux économique

Contre les poux, voici une astuce radicale. Le but étant la suppression par l'étouffement. Versez de l'huile végétale sur les cheveux, rassemblez les cheveux sur le sommet de la tête et laisser poser. Les poux sont étouffés. Démêler bien au peigne fin pour ôter les lentes et faites un shampooing pour ôter l'huile. Ce n'est pas attirant mais pour les poux non plus.

Cheveux renforcés

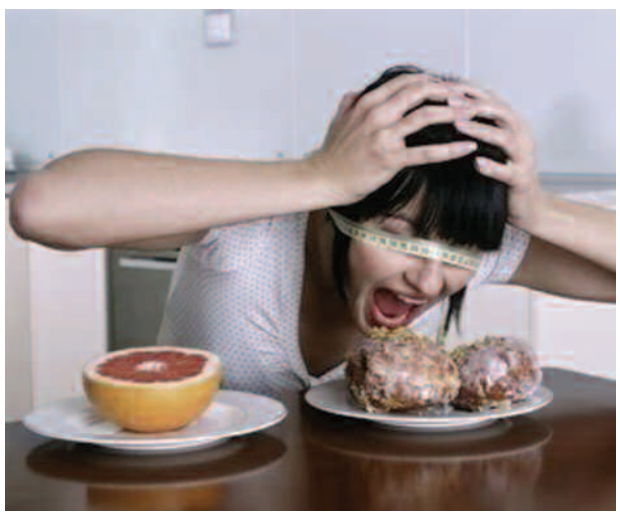
Après-shampooing idéal démêlant : mélanger 1 yaourt et un œuf. Après votre shampooing, appliquer ce mélange sur toute la chevelure, attendre 5 m puis rincer et vos cheveux se démêleront très bien !

Ressentez-vous des envies incontrôlables de certains aliments ?

La prochaine fois que cela vous arrive, prenez-en conscience et sachez que si vous parvenez à surmonter cette envie, elle finira par passer.
Préparez une liste de divertissements, de loisirs ou d'activités dans lesquels vous pourrez vous plonger pour détourner votre attention et laisser passer l'envie : téléphoner à une amie, se promener, prendre un bain, lire un livre, se préparer une boisson chaude...

RÉGIME

Soyez juste raisonable



Ne pensez pas «régime» trop souvent ! La frustration alimentaire, l'angoisse de craquer pour un aliment, la peur de grossir sont autant d'émotions qui poussent à trouver du réconfort dans la nourriture.
La meilleure façon de gérer sa ligne, c'est de miser sur l'équilibre alimentaire.
Commencez par vous recentrer sur vos sensations de faim et de satiété.
Ne bannissez aucun aliment, faites trois, voire quatre repas par jour, construits selon les règles de la diététique. Renouez avec vos goûts en mangeant ce que vous aimez. Et surtout prenez le temps de bien mâcher les aliments. Manger est un plaisir de la vie, et à ce titre, il ne faut pas le gâcher !

Croquettes de pommes de terre au cheddar

1 kg de pommes de terre, 125 g de poulet fumé, 2 jaunes d'œuf, 60 g de cheddar, 75 g de farine, 2 œufs, persil, 2 c. à soupe de lait, 100 g de chapelure, 1 grosse noisette de beurre, huile pour friture

Faites cuire les pommes de terre. Egouttez-les. Ecrasez-les avec les jaunes d'œuf, le beurre, le cheddar et le persil-ciselé. Ajoutez le poulet fumé à la préparation. Laissez reposer 30 min au réfrigérateur. Farinez légèrement vos mains puis façonnez des croquettes avec la préparation de pommes de terre écrasées. Passez les croquettes dans la farine, puis plongez-les dans le mélange œufs-lait. Roulez-les dans la chapelure. Laissez reposer 30 min au réfrigérateur. Faites chauffer l'huile dans une friteuse et faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Egouttez-les sur du papier absorbant.