

Pâte d'oranges

Oranges : 6, sucre semoule : 250 g, extrait de vanille : 1 c. à café, noix de coco râpée : 100 g



Épluchez les oranges et placez les écorces dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit. Égouttez les écorces, puis coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde sans cesser de remuer. Laissez cuire 10 min environ, puis ajoutez l'extrait de vanille. Retirez du feu et laissez refroidir. Prenez un peu de la pâte d'orange à l'aide d'une petite cuillère, façonnez des boules et roulez-les dans la noix de coco.

La viande apporte-t-elle en plus du fer d'autres vitamines ?



Oui. Elle renferme des vitamines du groupe B et particulièrement de la vitamine B12. Cette dernière est surtout présente dans les viandes, poissons et crustacés. La vitamine B12 est essentielle à la croissance

et au renouvellement de toutes les cellules du corps. Elle intervient à de très nombreux niveaux : systèmes enzymatiques, système nerveux, acides nucléiques constituant le noyau des cellules, globules rouges, etc.

Prenez soin de vous



Vous êtes stressée, angoissée ? Pourquoi ne pas vous rendre dans un institut de beauté et de relaxation et vous laisser dorloter ! Un massage relaxant, un simple soin du visage ou du corps sont un bon moyen pour se relaxer, se laisser aller et oublier les tracas de tous les jours.

Trucs et astuces

Beignets



N'oubliez jamais d'ajouter une cuillerée à café de levure chimique dans toutes vos pâtes à beignets. Elles seront plus légères et plus savoureuses.

Beurre



Pour éviter qu'il brûle pendant la cuisson, ajoutez un peu d'huile. Lorsqu'une recette vous recommande d'ajouter du beurre fondu, faites-le fondre à petit feu pour qu'il garde toute sa saveur. Laissez-le refroidir avant de l'ajouter à la préparation.

Des boutons bien accrochés



Mettez toujours un peu de vernis incolore sur les fils des boutons, ça rend la couture plus solide et cela évite de les recoudre tout le temps !

Secrets de beauté fait maison

Prendre soin de soi est primordial pour son bien-être et son mental, voici quelques astuces de beauté maison pour se faire belle.

Prendre soin de son teint

Teint terne, gris : posez une touche de blush orangé sur le haut des pommettes, un peu de blush rosé le long du nez et sur l'extrémité du menton. Pour corriger les petits défauts de teint comme les rougeurs, les boutons et autre couperose, vous pouvez vous aider des anti-cernes, crayons et correcteurs de fond de teint... Pour les cernes sombres, utilisez par exemple le correcteur jaune cernes gonflés, utilisez un correcteur couleur chair pour les boutons, couperose, utilisez un correcteur vert.

Prendre soin de ses yeux

Les yeux sont gonflés : utilisez un sachet de thé infusé à la camomille pour refroidir les yeux, passez ensuite un glaçon enveloppé dans un linge sur la paupière. Les yeux sont rouges : lorsqu'on dort mal ou on a beaucoup pleuré, les vaisseaux des yeux sont remplis de sang. Pour diminuer cet effet, emballez un glaçon dans un tissu, puis passez-le sur vos paupières fermées.

Prendre soin de ses lèvres

Peeling des lèvres : pour conserver des lèvres douces et belles, faites un peeling chaque semaine. En période de froid, pensez à mettre du baume à lèvres pour éviter



PHOTOS : DR

les gerçures. Avant de poser votre rouge à lèvres, passez un peu de crayon anti-cernes dans les ridules autour de la bouche. Estompez puis tracez un trait de crayon de la même couleur que vos lèvres sur tout le contour de la bouche. Passez ensuite votre rouge à lèvres.

Prendre soin de ses mains

Pour prévenir l'apparition

de taches et signes de l'âge, il faut appliquer une crème de soin quotidiennement sur les mains, les protéger avec des gants quand on fait la vaisselle. Portez des gants lorsqu'il fait froid dehors. Lorsque vos mains sont très sèches et que vous n'avez plus de crème, utilisez le jus de pomme de terre cuit pour masser vos mains.

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).

Suprêmes de poulet farcis

Cuisson 25 min, pour 4 personnes, avec 60 g d'anchoïade

Posez 4 blancs de poulet d'environ 150 g sur le plan de travail et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie. Étalez dessus 60 g d'anchoïade et éparpillez 4 tomates coupées en petits morceaux. Enroulez soigneusement les suprêmes de poulet sur eux-mêmes, mettez dessus un brin de romarin et ficelez-les. Salez-les légèrement et poivrez-les. Faites-les dorer pendant 5 min dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive chaude puis ajoutez 10 cl d'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 min. Vous pouvez accompagner ces suprêmes de poulet avec des pâtes ou de la purée.

