

Tarte au flan



250 g de pâte brisée, 100 g de sucre en poudre, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 3/4 de litre de lait, 4 œufs, 20 cl de crème fraîche, 1 cuillerée à café de vanille

Étalez votre pâte brisée et placez-la dans votre moule à tarte fariné. Recouvrez d'un morceau de papier d'aluminium, et versez dessus des noyaux secs (pour cuire ainsi les fonds de tarte bien à plat). Faites cuire ce fond de tarte pendant 20 minutes à 180°. Dans une casserole, faites chauffer les 3/4 de litre de lait. Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine, la maïzena, le lait chaud, la vanille et la crème fraîche. Faites cuire dans un bain-marie jusqu'à épaississement de la crème : dès que la crème nappe la cuillère, éteindre le feu. Versez votre préparation sur votre fond de tarte mi-cuit. Cuisson : 45 minutes à 180° (Th 6) dans un four préchauffé.

SPORT

L'intensité plus efficace que la durée

Une idée reçue très répandue veut que la durée soit plus efficace que l'intensité pour perdre du poids.

Faux. Depuis deux ou trois années, on a pu démontrer le contraire.



Pour perdre du poids en faisant de l'exercice, il faut que le corps puise dans les graisses et

pas seulement dans les sucres. Or, si la durée permet, effectivement, de brûler davantage de graisse que de sucre pendant l'effort, cette mobilisation du gras s'arrête une fois l'effort terminé.

Au contraire, si un exercice intense et court mobilisera davantage de sucre plutôt que de la graisse pendant l'effort, le tissu adipeux va, lui, brûler des graisses pendant la phase de récupération après l'effort (qui dure jusqu'à une dizaine d'heures). Et plus l'effort a été intense, plus le corps utilisera des acides gras pendant la récupération.

Ce qu'il ne faut pas faire en cas de démangeaisons : se gratter

Lorsque la peau démange, le premier réflexe est de se gratter.

Or, si gratter apporte un soulagement, ce n'est que pour une durée extrêmement limitée, tandis que les conséquences peuvent être sérieuses, avec notamment un risque d'aggravation du prurit, d'infection, particulièrement en présence d'éruptions cutanées (vésicules) et de cicatrices définitives. En effet, plus on gratte, plus on accentue la réaction de la peau, plus on risque de mettre la peau à nu et de l'exposer à des microbes. Mieux vaut donc s'abstenir et trouver une autre solution pour soulager le prurit. Dans tous les cas, il est préférable de masser avec la paume de la main en appliquant quelques pressions. Et par mesure de précaution, coupez vos ongles courts !



Beauté

Les vertus de la gymnastique faciale

COMMENT LA PRATIQUER

Le bon âge pour commencer On pratiquera la gymnastique faciale dès 30-35 ans, en prévention.

La fréquence à laquelle la pratiquer

tension au coin externe de l'œil.

Pour redessiner l'ovale du visage

1) Mettre votre poing sous le menton en prenant appui sur votre coude, puis ouvrez la bouche de plus en plus fort.



Photos : DR

Il faut s'entraîner quotidiennement et faire ses exercices par séries de 10. Pour obtenir des résultats, il convient d'être extrêmement rigoureuse à ce niveau.

L'accompagner des bons gestes Afin de maximiser les effets, on prendra également soin de bien appliquer son soin anti-âge.

Exercices pratiques contre les poches sous les yeux 1) Ouvrir puis fermer vos paupières. 2) Serrer les paupières doucement, puis de plus en plus fort. Vous ressentirez une nette

2) Relâcher puis répéter ce mouvement (10 fois). Vous ressentirez une forte crispation au niveau de l'ovale de votre visage.

Pour lisser le front Détendre vos épaules et lever votre regard vers le haut comme si vous souhaitiez voir la racine de vos cheveux. Vous ressentirez que vous faites bouger vos muscles du front et du cuir chevelu, ainsi que vos oreilles.

Pour les pommettes Sourire en remontant au maximum les coins externes des lèvres.

Crème d'aubergines au fromage de chèvre

4 d'aubergines, 3 tomates, 2 d'oignons, 1 gousse d'ail, 1 fromage de chèvre (ou autre), 10 cl de crème liquide. Assaisonnement : sel, poivre, chapelure, tabasco (facultatif)

Crème d'aubergines :

Cuire environ 30 minutes les aubergines entières dans une plaque avec un fond d'eau à four moyen. Veillez à ce que le fond d'eau reste pendant la cuisson. Puis les peler. Suer à l'huile d'olive les oignons, les tomates, l'ail et les aubergines

coupées grossièrement. Continuer la cuisson à couvert afin de faire ressortir l'eau de la végétation. Puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une purée. Mixer, refroidir et assaisonner de façon relevée.

Crème de fromage :

Ecraser le fromage de chèvre et mélanger avec la crème liquide. Dressage dans l'assiette : réaliser des quenelles de crème d'aubergines puis des quenelles de crème de fromage et les disposer harmonieusement dans l'assiette.



TRUCS ET ASTUCES

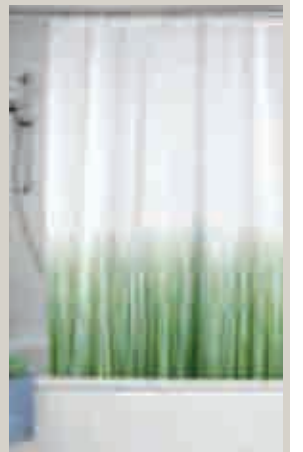
Anti-moucheron



Coupez un citron en deux et enfoncez plusieurs clous de girofle dans la chair de ce dernier.

L'odeur citronnée aura pour but d'attirer les moucheron et les clous de girofle de les tuer.

Faire disparaître les moisissures du rideau de douche



Malgré la mise en machine de votre rideau de douche, cela ne suffit pas parfois pour retirer les traces de moisissure. Une astuce toute simple suffit à ajouter une balle de tennis dans votre tambour ainsi qu'une tasse de vinaigre blanc ou un bol si votre rideau de douche est très moisi. Le vinaigre va dissoudre les traces de moisissure et la balle en rebondissant dans le tambour va aider à nettoyer le tout plus facilement.

Une salade verte et croquante Pour redonner tout son croquant à votre salade dont les feuilles se sont un peu ramollies et fripées, passez-les dans un bain d'eau tiède puis dans un bain d'eau glacée. Le choc thermique redonnera tout son éclat à votre salade.