

## Verrines à la compote de pêche



6 pêches bien mûres, 250 g de fromage blanc, 2 blancs d'œufs, 16 fraises, 50 g de sucre en poudre, 1 jus de citron, sel fin

Éplucher les pêches, retirer le noyau et les couper en gros morceaux. Les verser dans une casserole à fond épais, et laisser compoter 10 min à couvert en remuant régulièrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélanger vigoureusement le fromage blanc avec le sucre restant, puis incorporer délicatement les blancs en neige. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur. Presser le citron et verser le jus dans une petite casserole. Ajouter 12 fraises et laisser fondre à feu doux 10 min pour obtenir un sirop épais. Laisser refroidir 10 min hors du feu. Verser la compote de pêches dans 4 grands verres, ajouter un peu de sirop puis la mousse de fromage blanc. Décorer la surface avec 4 fraises grossièrement concassées et replacer les verres au frais jusqu'au moment de servir.

PHOTOS : DR

## Beauté Leçon de mode



Si vous souhaitez mettre en valeur votre poitrine, l'encolure en V est un classique qui a fait ses preuves. Le cache-cœur noué à la taille est aussi un très bon choix.

Quelle couleur ? Quel style ? Quelle taille ? Autant de questions qu'on se pose avant de s'habiller ou d'acheter un vêtement pour soi. Les vêtements qui vous vont le mieux sont ceux qui vous rendent belle au naturel. Conseils...

### Couleurs

Les couleurs nous vont bien, quelle que soit notre morphologie. Alors n'hésitez pas à porter des vêtements de couleur chaque fois que vous en avez envie. Toutefois, pour garder un certain style, portez des couleurs de façon subtile plutôt qu'en total look. Un T-shirt ou un chemisier fuchsia, rouge ou orangé sera particulièrement seyant sous un tailleur (jupe ou pantalon) noir, brun ou bleu marine.

### Pantalons

Si vous avez des cuisses plutôt rondes, un pantalon légèrement évasé vous conviendra parfaitement. Assurez-vous que le tissu est extensible et qu'il moule très légèrement la cuisse, ce qui a pour effet de l'affiner. Les coupes droites conviennent à toutes les morphologies et notamment à celles qui n'ont pas beaucoup de hanches. Pour les jeans, choisissez un denim extensible, souple et fin. Il rend toujours très sexy !

### Pulls

Rien de plus confortable et de plus seyant qu'un beau pull ! Surtout si vous prenez le soin de choisir le col ou l'encolure qui convient le mieux à votre silhouette et à votre visage. Les cols en V dégagent le cou et allongent le visage et la silhouette. Ils conviennent donc à celles qui ont une poitrine généreuse ou le visage rond. Les cols roulés mettent en avant les cous longs et fins sans les accentuer, et allongent la silhouette. Les pulls à encolures rondes donnent un peu de rondeur aux visages allongés. Ils avantagent aussi celles qui ont les épaules plus larges ou la silhouette plutôt athlétique. Ils sont aussi très confortables !

### Décolleté

## TRUCS ET ASTUCES

Calmer un saignement de nez



Ne vous mouchez pas lorsque survient un saignement de nez (cela risquerait d'empirer !), mais asseyez-vous, avec la tête légèrement inclinée au-dessus d'un récipient qui recueillera l'écoulement. Pressez légèrement les ailes du nez pendant une dizaine de minutes. Une fois le saignement stoppé, nettoyez-vous le visage avec un coton imbibé d'eau tiède.

Eliminer les points noirs



Préparez-vous un masque avec deux cuillères de farine de maïs (ou d'avoine), mélangées à un blanc d'œuf battu. Appliquez sur le visage. Laissez reposer quelques instants, puis essuyez avec un linge sec. Rincez votre visage avec de l'eau de rose. Tamponnez doucement avec une serviette pour essuyer. Oubliés les points noirs, votre peau est éclatante et douce !

## QUESTION Quelles sont les causes d'un ventre rond ?

Qu'elles soient d'ordre alimentaire ou physique, les raisons d'un ventre rond peuvent être nombreuses.

En voici les principales :

### UNE ALIMENTATION INADAPTÉE

Les repas copieux ou riches en sauces, fritures... sont en général difficiles à digérer. En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps de séjour des aliments dans l'estomac.

De plus, certains aliments en quantité trop importante, comme les légumes secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac.

### UN MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le ventre est constitué de muscles (abdominaux) qui peuvent se relâcher s'ils ne sont pas sollicités régulièrement. Il est donc recommandé de pratiquer un sport afin de tonifier la sangle abdominale.

### LE STRESS

Cette sensation de «nœud dans l'estomac» peut déclencher une fatigue physique générale. Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements et des maux divers.



## BON À SAVOIR

# L'eau et les corps gras pour une jolie peau

Un des secrets d'une jolie peau lisse et souple ? L'hydratation de l'intérieur, par de l'eau en quantité suffisante. Pour cela, il faut boire chaque jour au moins un litre et demi, en prenant des eaux minérales, des infusions et maximum deux ou trois thé ou cafés (légers). Répartissez vos boissons sur toute la journée, du lever au coucher. Les cellules qui constituent le derme\* sont plus exposées à la déshydratation que les autres cellules de l'organisme. Si votre peau est déshydratée par le froid, le vent ou les ambiances surchauffées, elle risque de se strier et de se rider. La déshydratation correspond à un manque d'eau alors que le dessèchement correspond à un manque de lipides. Alors ne vous privez pas des précieux corps gras végétaux, sous prétexte que leur nom «corps gras» vous inquiète ! Une cuillère à soupe par jour d'huile dans l'alimentation fournit des acides gras essentiels et de la vitamine E aux membranes cellulaires. Vous pouvez aussi vous accorder quotidiennement une part de beurre ou de fromage et trois à quatre œufs par semaine :



leur vitamine A stimule le renouvellement cellulaire de l'épiderme.

\* Couche profonde de la peau, couverte par l'épiderme.

## Blanc de dinde farci

6 portions, cuisson : 1h20, 190°C (therm. 6-7)

1 blanc de dinde entier, 1 boîte de champignons, 50 g de viande hachée cuite, 1 petit oignon, 1 œuf, 25 g de beurre, 50 g de chapelure, 3 dl d'eau, 2 cuil. à soupe d'huile, 3 cuil. à soupe de persil, 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café de sucre en poudre, sel, poivre.

Pelez et hachez l'oignon. Avec un couteau aiguisé, fendre le blanc au milieu, sans en détacher complètement les côtés et ne pas percer le fond, afin d'obtenir une poche. Préchauffez le four à 190°C. (th.6-7). Dans une poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen, faites suer l'oignon haché 2 mn. en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez les champignons et faites cuire 3 mn. Incorporez la chapelure, la viande hachée, le persil haché, l'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. Remplissez la poche de cette farce et cousez-en l'ouverture. Dans un plat allant au four, déposez le blanc de volaille avec l'huile, posez ce plat sur les brûleurs, faites brunir le blanc de tous les côtés. Ajoutez l'eau et le sucre puis portez à ébullition. Enfournez en retournant à mi-cuisson pendant 1h10. Dressez sur le plat de service chaud. Déglacez la sauce et versez sur le blanc de dinde.

**Note :** Vous pouvez remplacer la dinde par du poulet.

