Crème brûlée au sucre

Œufs (jaunes) : 3, sucre semoule : 50 g, lait : 50 cl, crème liquide : 30 cl, vanille : 1 sachet, sucre : 100 g

Préchauffer le four à 90°C (th. 3). Battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit pâle et mousseuse. Ajouter le lait, la crème et la vanille en fouettant vivement. Passer la préparation au chinois. Verser dans 8 ramequins allant au four. Laisser reposer une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que les bulles disparaissent). Cuire 30 mn au four. Laisser bien refroidir et mettre 1 heure au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrer généreusement de sucre et préchauffer le gril du four. Lorsqu'il est bien rouge, déposer les ramequins sur une grille au plus proche du gril et laisser caraméliser en surveillant bien. La crème doit être servie froide en dessous et chaude et croustillante en surface.
Astuce : La crème brûlée peut se préparer 3 ou 4 jours à l'avance. Dans ce cas, saupoudrer de sucre et caraméliser juste avant de servir.

Massage relax

Vous vous sentez stressée, fatiguée ? Grâce à la magie du massage, finis les traits tirés ! Commencez par relaxer le front en posant vos mains croisées au centre.

Faites lentement glisser vos doigts au niveau des tempes, puis recommencez le mouvement dix fois. Au niveau des yeux, posez vos index de chaque côté du coin interne, puis déplacez-les délicatement jusqu'au coin externe, dix fois de suite. Terminez en posant vos index de chaque côté des ailes du nez. Descendez-les doucement de chaque côté, au coin externe de la bouche. A faire dix fois. Le plus : une noisette de crème anti-rides pour un triple avantage : faciliter le massage, améliorer la pénétration des principes actifs de la crème et, donc, accroître son efficacité.

FORME

Et si mincir était facile ?

«Mincir», 6 petites lettres qui nous causent tant de contrariétés ! Pourtant, inutile de perdre le moral et de se plonger dans d'intemporels régimes draconiens. Parfois, il suffit simplement de connaître les bonnes astuces !

Photos : DR

A bas les régimes draconiens qui vous obligent à vous priver dans la douleur pendant des périodes interminables !
Il est grand temps de se ressaisir. Pour mincir, et rester mince, il suffit parfois de connaître quelques bonnes astuces.
Rappelons toutefois que le mot «astuce» ne signifie pas «miracle».

Mangez 5 repas par jour

Un conseil qui ravira les gourmandes ! Alimentez votre métabolisme en mangeant cinq petits repas par jour toutes les trois heures, de 7 heures à 19 heures, avec votre repas principal à 13 heures. Manger des protéines maigres à chaque repas vous aidera à garder la ligne. Ce qu'il ne faut pas faire ? Sauter des repas ! Cela encourage votre corps à stocker la graisse. Le corps fait en effet des réserves pour compenser le manque de ressources à venir.

Débarrassez votre corps de l'excès d'eau

La rétention d'eau peut provoquer des ballonnements, faire apparaître la cellulite et vous donner l'impression d'avoir pris du poids. En somme, rien de plus désagréable !
Dans ces cas-là, privilégiez les cures détox et les aliments diurétiques comme le céleri et le persil.
Enfin, quelques séances de sauna vous permettront de transpirer, et donc d'évacuer, et de vous détendre, ce qui ne gâche rien !

Finis les sacs à main trop lourds !

Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ? Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'au niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !

INFOS

Belle peau : non au soda light

Les versions light des sodas contiennent beaucoup de sodium, qui ont tendance à faire gonfler le visage et à lui donner un aspect bouffi. Mieux vaut les éliminer de votre régime alimentaire !

Mollo sur le sucre !

La consommation de sucre nuit au collagène qui permet à la peau de garder sa fermeté. Moins de sucre = une peau plus ferme !

SOS boutons : la tomate contre l'acné soudain

Avec le train de vie que vous menez (stress, manque de sommeil, écarts alimentaires), vous n'êtes pas à l'abri d'une irruption soudaine de boutons. Saviez-vous que la tomate constitue une précieuse alliée contre l'acné ?
Gorgé de minéraux et de vitamines notamment C et A anti-oxydantes, ce légume a des propriétés antiinfectieuses, nettoyantes et cicatrisantes sur la peau.

On l'utilise en masque :
On coupe une tomate en fines tranches qu'on applique sur les boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes.
On rince ensuite abondamment à l'eau avant de nettoyer sa peau avec un savon doux surgras afin d'éviter le dessèchement cutané et préserver l'équilibre de la peau.
On renouvelle l'opération pendant 8 jours.

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.