

Madeleines aux miel et citron

250 g de farine, 150 g de sucre glace, 1 pincée de sel, 1 sachet de levure chimique, 5 œufs, 150 g de miel, 60 g de lait entier, 250 g de beurre, zeste de citron



Faire fondre le beurre pour lui donner du goût. Tamisez et mélangez la farine, le sucre glace, le sel et la levure chimique. Émulsionnez au robot les œufs et le miel. Puis ajouter les poudres tamisées, le lait, le beurre et le zeste de citron. Réservez au frais une nuit avant d'utiliser. Le lendemain, à la cuillère à soupe, remplir les moules à madeleines. Enfourner à 230°C pendant 6 à 8 minutes sans ouvrir le four en cours de cuisson.

QUESTION :

En sautant mon petit-déjeuner, vais-je maigrir ?



NON !

De l'avis de nombreux diététiciens, sauter un repas n'est jamais une bonne solution pour maigrir, quel que soit le repas. En effet, le corps semble interpréter ce repas en moins comme le signal d'un risque de manque de nourriture... et sa réaction va souvent être d'augmenter son stockage des aliments pour faire face à ses besoins énergétiques. Il vaut mieux alléger de manière uniforme les quantités à tous les repas, mais sans en sacrifier aucun !

BEAUTÉ Une moisson de soins très nature

Fleurs, fruits, céréales... Quand la science et la nature s'unissent, notre peau et nos cheveux passent au vert. A chaque plante ses vertus.

- L'orange assure le coup d'éclat

Elle regorge de vitamines C, B1, B9, de magnésium, de calcium et juste ce qu'il faut de sucre pour doper nos cellules sans les surmener.

- Le pamplemousse revigore

Glucides, vitamines et acides de fruits, rien de tel pour abreuver les peaux à tendance grasse et faire briller les cheveux pollués.

- Le concombre apaise

Grâce à son pouvoir rafraîchissant et astringent, il délasse les traits après une journée harassante. Il repose les yeux fatigués et dégonfle bien les poches.

- Le raisin agit contre les radicaux libres

Pépins, pulpe, rafles, tout est bon. Le



raisin renforce les capillaires sanguins, et ses polyphénols sont de puissants antiradicalaires.

- L'avoine soulage

Riche en vitamines, sels minéraux,

acides aminés et acides gras, cet anti-inflammatoire est aussi adoucissant et protecteur. C'est l'ami des peaux réactives.

- L'olive nourrit

Elle revient en force. Ses acides gras monosaturés, sa vitamine E antioxydante, sa vitamine A régénérante et sa chlorophylle oxygénante en font un soin de beauté complet.

-Le riz protège

Très nutritif, le son de riz favorise la microcirculation et absorbe une partie des UV. De plus, ses acides aminés et ses sucres nourrissent et stimulent la synthèse du collagène.

INFO

Si on maigrit très vite, on risque davantage de reprendre du poids ensuite

De nombreuses observations l'ont montré ! Alors, mieux vaut savoir prendre son temps pour maigrir, et ne pas vouloir perdre plus de 3 à 4 kilos par mois au début, 1 à 2 kilos ensuite... Ce qui peut faire quand même, sur une année, 15 à 25 kilos de moins !



Dents blanches

La pomme

La pomme, riche en eau et acide, stimule la sécrétion de salive, l'antiseptique naturel de votre bouche. Les bactéries, responsables de la dégradation de l'émail, ne s'en remettent pas ! Sans compter que croquer des pommes à pleines dents est un excellent geste pour renforcer vos gencives.



BEAUTÉ

Pour le maquillage des yeux marrons, les couleurs à éviter

Si vous avez des yeux foncés, évitez d'appliquer des ombres à paupières très claires afin d'éviter de donner un résultat un peu trop pâle et terne. Ces couleurs auront tendance à éclaircir votre regard et à lui donner un côté un peu triste et dur à la fois. Les couleurs vives en général ou bien trop claires ne vont pas aux yeux marrons. Attention donc aux teintes que vous choisissez. Si le vert peut être joli sur des yeux marrons, il ne doit pas être non plus trop pâle. Les teintes trop claires auront l'effet de jaunir le blanc de vos yeux, ce qui n'est pas l'idéal pour mettre son regard en valeur... Le bleu est souvent banni du maquillage des yeux marrons car le contraste avec la couleur de vos yeux sera trop important. A utiliser comme pour le vert, c'est-à-dire seulement avec une teinte foncée.



Croquettes de riz

300 g de riz rond cuit. 1 tranche de pâté de dinde ou poulet, 4 œufs, 100 g de fromage rouge râpé, 150 g de fromage blanc, 2 pincées de safran en poudre, 100 g de chapelure, 4 cuil. à soupe de farine, 1 bain de friture.



Mélangez le riz cuit avec le safran, 2 œufs battus et le fromage rouge râpé. Assaisonnez. Formez une boule de riz de la grosseur d'un petit œuf. Glissez-y un dé de pâté de dinde et un dé de fromage blanc, puis refermez-la.

Roulez-la d'abord dans la farine, puis dans les 5 œufs battus et dans la chapelure. Confectionnez autant de croquettes que possible. Faites chauffer l'huile de friture à 180° C. Mettez-y les croquettes à dorer par trois. Egouttez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud à l'entrée du four préchauffé à 120° C. Servez les croquettes bien chaudes. Conseil : accompagnez les croquettes d'un coulis de tomates.