Petits gâteaux à la crème fraîche

1 bol de crème fraîche, 1 bol de farine, 1 bol de sucre

Préchauffez le four à th.6 (180°C). Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Disposez des petits tas sur une plaque beurrée. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes. Sortez les gâteaux du four lorsque les bords sont dorés. Conservez-les dans une boîte en fer.

Info

Les produits cosmétiques et les effets indésirables

Un effet indésirable est une réaction nocive pour la santé qui s'observe dans les conditions normales d'utilisation d'un produit cosmétique. On observe, le plus souvent, des réactions d'irritation ou des réactions allergiques. D'autres réactions peuvent être liées à une exposition solaire ou aux UV artificiels et à l'utilisation d'un produit contenant une substance sensibilisante à ces rayonnements naturels ou artificiels.

BEAUTÉ

MAQUILLAGE NUDE : SAVEZ-VOUS ÊTRE BELLE AU NATUREL ?

Photos : DR

Maquillage nude ne signifie pas zéro maquillage

Le maquillage nude consiste à donner l'impression de n'être pas maquillée, mais tout en l'étant. Le but du maquillage nude est d'illuminer le visage de manière naturelle. On crée un effet peau naturelle alors qu'on a du fond de teint, du blush, du mascara...

Pour une peau nette, rien de tel que de la nettoyer à l'eau matin et soir

Non ! Il vaut mieux respecter un rituel démaquillage plus doux pour la peau : lait démaquillant appliqué au doigt, tonique appliqué avec un coton et pschitt de brume hydratante puis tamponnage du visage avec un mouchoir. Nettoyée et hydratée sans être agressée, la peau est plus réceptive au maquillage.

Pour une bonne mine naturelle, rien de tel que l'autobronzant

Faux. On évite de copier l'effet du soleil, et on se construit un teint frais. On rehausse les pommettes avec du blush avant de poudrer. Et pour donner un coup d'éclat au visage, on chauffe une goutte d'huile hydratante entre ses mains, et on l'applique par pression sur les joues, sans frotter.

Pour un teint nude, on applique un fond de teint un ton plus clair que sa carnation

Faux. Pour se faire un teint plus clair, on joue avec les poudres et blushs, mais pas avec le fond de teint. En effet, quel que que soit le résultat escompté, on choisit toujours le fond de teint le plus proche de sa carnation, qu'on teste sur le cou et pas sur la main.

Il vaut mieux tapoter l'anti-cernes pour qu'il passe inaperçu

Vrai. On ne pose jamais l'anti-cernes en aplat sous l'œil, sinon il crée des plis là où il n'y en avait pas avant. On le tapote du bout des doigts, en évitant la racine des cils et l'arcade sourcilière pour ne pas plomber le regard.

Pour un maquillage naturel des yeux fatigués, mieux vaut ne rien mettre

Faux. Mais on n'applique pas son maquillage de la même façon que d'habitude, pour ne pas marquer les traits. On applique quelques gouttes d'eau de bleuet pour rafraîchir le regard, une touche d'enlumineur au coin de l'œil pour l'ouvrir, et on oublie le mascara sur les cils du bas.

On peut appliquer du fond de teint sur des taches de rousseur pour un maquillage nude

Vrai. L'astuce consiste à appliquer deux fonds de teint. On applique le premier de la même couleur que la carnation de la peau, et un autre un ton plus clair qu'on étire vers l'extérieur. Résultat : le teint est net et les taches de rousseur sont là sans être là.

Stress

Le stress fait partie de la vie moderne. Il n'est pas totalement négatif : un stress canalisé nous aide à aller de l'avant, à renforcer nos motivations. Une alimentation riche en magnésium, vitamines B1, B2, B3, B6, B9, en zinc, en cuivre et fruits peut vous aider à mieux gérer un stress vécu de manière négative.

CALCULS URINAIRES

Ne les laissez pas se former !

De quoi sont composés ces calculs ? La grande majorité — plus de 80 % — sont constitués principalement de calcium (pas forcément à cause de sa consommation). D'autres sont composés de cristaux d'acide urique (acidité des urines).

Enfin, certains, mais très rares, peuvent être constitués de phosphates et ils sont alors favorisés par des infections urinaires. Combien boire d'eau pour éviter d'avoir des calculs ou une récidive ? En l'absence d'antécédent, boire plus d'un litre et demi d'eau par jour (jusqu'à deux litres par fortes chaleurs) est une bonne prévention. Pour les personnes ayant déjà eu des calculs urinaires, le risque de récidive est de plus de 80%. Pour s'épargner de nouveaux ennuis, il faut alors boire — au minimum — deux litres d'eau par jour (encore plus quand il fait chaud), en répartissant la consommation sur la journée, et avec deux grands verres au coucher. Aucune eau, même celles dites diurétiques, ne paraît plus efficace qu'une autre et on peut utiliser celle du robinet. Ce qui compte, c'est de boire suffisamment.

Soupe à l'oignon

4 pommes de terre, 5 gros oignons, 2 gousses d'ail, 1 litre de bouillon de volaille, 25 g de beurre, 1 c. à s. de farine, des croûtons, sel, poivre et noix de muscade

Laver, éplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux. Eplucher et émincer grossièrement les oignons. Eplucher et hacher finement l'ail. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajouter les oignons et les laisser fondre pendant 7-8 minutes. Bien mélanger les oignons pendant la cuisson. Saupoudrer les oignons de farine et les laisser roussir. Prélever 1/4 des oignons et les mettre de côté Verser le bouillon. Ajouter les pommes de terre et l'ail. Mettre sur feu moyen et porter à ébullition. Cuire pendant 45 minutes à petits bouillons. Mixer le tout. Ajouter les oignons roussis que vous aviez mis de côté et les croûtons. Râper de la noix de muscade, saler et poivrer à votre convenance. Laisser encore cuire 2-3 minutes. Servir bien chaud accompagné de gruyère râpé que vous pourrez laisser fondre dans le potage.