

Fondant à l'orange

115 g de beurre, 115 g de sucre en poudre,
2 œufs, 115 g de farine, 1 grosse orange,
1 cuillerée à café de levure chimique en poudre
Glaçage : 1 grosse orange très juteuse,
150 g de sucre glace



Travailler le beurre à l'aide d'une cuillère en bois dans une terrine chaude pour le rendre crémeux. Incorporer le sucre en poudre, petit à petit, puis les œufs, l'un après l'autre, tout en continuant de bien travailler la pâte. Ajouter la farine, le jus de l'orange, son zeste finement râpé, puis la levure. Verser dans un moule à manqué carré de 24 centimètres de côté et beurré, puis mettre à four moyen (thermostat 6-7 – 200°C). Préparer le glaçage : faire dissoudre le sucre glace dans le jus de l'orange pour obtenir une crème coulante et épaisse. Il n'est pas nécessaire de mettre tout le jus. Découper quelques lanières de zestes d'oranges et réserver pour le décor. Aussitôt cuit, démouler le gâteau sur un plat de service et l'arroser chaud avec la moitié du glaçage. Le gâteau doit devenir moelleux. Etaler le reste du glaçage lorsque le gâteau est complètement refroidi et décorer avec les zestes d'orange réservés.



RÉGIME Il faut arrêter tout ce qui est sucré !

C'est l'idée reçue la plus tenace : pour maigrir, il faut couper toute consommation de sucre et autres gâteries pâtisseries. Pourtant, une étude a prouvé que les personnes

qui mangent un petit-déjeuner riche en glucides, sans toutefois dépasser les 600 calories, perdent davantage de poids sur quatre mois que celles qui limitent drastiquement leur consommation de sucre.

BEAUTÉ

Le masque anti-yeux gonflés

Mélangez trois cuillerées à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillerées à café d'argile blanche. Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils.

POCHES SOUS LES YEUX Le masque à la pomme de terre

Epluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre



réfrigérateur. Attendez bien que la gaze soit fraîche et posez-la

sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat.

BIEN-ÊTRE

Le brossage à sec

Vous avez peut-être entendu parler récemment de brossage à sec. Le brossage à sec de la peau n'est pas une lubie.

Les outils nécessaires

Pour profiter des avantages du brossage à sec, il est important d'utiliser une brosse en poils naturels de bonne qualité, pas trop dure, mais pas trop molle. Choisissez-la avec un long manche de sorte à atteindre certaines parties difficiles d'accès. Si vous voulez, vous pouvez pratiquer cette technique tous les jours. Il est recommandé de commencer par les pieds et de faire des mouvements circulaires en allant vers le cœur afin d'optimiser la circulation et le flux sanguin. Faire du brossage à sec avant de prendre un bain aide à éliminer les excès de peau morte. Qu'a-t-elle de si particulier cette technique ?

1- Stimuler le système lymphatique

Le système lymphatique est cette partie du corps qui est responsable de l'élimination des radicaux libres et des



Photos : DR

déchets cellulaires. L'ensemble des ganglions lymphatiques et des tubules ramassent les déchets de vos tissus et les transportent dans votre circulation sanguine pour être éliminés. Ce processus est connu par le drainage lymphatique. Lorsque votre système lymphatique ne fonctionne pas, les déchets et les toxines peuvent s'accumuler et vous rendre malade. La congestion lymphatique est un facteur important qui mène à l'inflammation et aux maladies. Le brossage à sec stimule efficacement le système lymphatique permettant ainsi la purge des déchets toxiques et des radicaux libres de votre corps. C'est une excellente façon de détoxification.

2- L'exfoliation

Le brossage à sec enlève la peau sèche morte. Ceci n'aide pas seulement à améliorer l'apparence de votre peau, mais nettoie les pores obstrués pour permettre à votre peau de respirer facilement. Les toxines peuvent se coincer dans les poches des cellules de la peau et provoquer un vieillissement prématuré. Le brossage à sec est plus qu'une simple routine d'embellissement, il laisse la peau plus saine.

3- Augmenter la circulation

Semblable à un massage, l'acte de se brosser la peau contribue à augmenter le flux sanguin, à la fois, à la surface de la peau et en profondeur dans les tissus. Ceci permet d'avoir un métabolisme sain, stimule la fonction du

système immunitaire et améliore les réponses cardiovasculaires.

4- Réduire la cellulite

La cellulite se produit lorsque les dépôts de graisse s'installent à cause d'une mauvaise circulation du sang. Le brossage à sec peut aider à ramollir les dépôts de graisse dure sous la peau et les distribuer plus uniformément, ce qui diminue l'apparence de la cellulite. En éliminant les toxines qui décomposent le tissu conjonctif, le corps est plus en mesure d'avoir un aspect souple et fort.

5- Chasser le stress

Le brossage à sec ne fait pas

qu'améliorer l'apparence, il peut aussi aider à calmer l'esprit. En effet, stimuler les muscles aide à réduire la tension de la même façon qu'un massage thérapeutique et soulager le stress refoulé.

6- Améliorer la digestion et la fonction rénale

Certains naturopathes utilisent des techniques de brossage à sec pour soulager les ballonnements et l'indigestion. Lorsque la digestion est meilleure, la fonction rénale l'est aussi. Le système lymphatique est relié aux reins et l'élimination des toxines avec le brossage à sec favorise la santé de tout le système de filtration.

INFO

Le cacao

Un déstressant

La consommation de cacao est très recommandée en périodes de stress. Cet aliment est riche en antioxydants qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires, le vieillissement et le risque de cancer. Pour augmenter les propriétés antioxydantes du cacao, il est conseillé de le manger à jeun.



Croquettes de dinde

Des restes de blancs de dinde, 1 œuf entier, 1 dizaine de feuilles de menthe fraîche, 1 dizaine de petites morceaux de gruyère, sel, poivre selon le goût, 1 petit oignon, 2 cuillères à soupe de flocons de purée de pomme de terre, herbes de Provence, graines de sésame et de nigelle pour paner

Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur.

Mixer, pas trop fin, de petits morceaux peuvent rester. Former les boulettes de la taille souhaitée. Les rouler dans les graines dans un bol puis les faire dorer dans un peu d'huile d'olive à la poêle en les retournant souvent, environ 10 ou 15 minutes. Présentez-les avec du citron, une sauce au fromage blanc aux herbes fraîches ou une sauce tomate froide bien relevée.



Vous êtes angoissée en permanence ?

Évidemment, il serait idiot d'affirmer que votre humeur ne dépend que d'une carence en graisses... Mais sachez que les carences en acides gras — oméga-3 et oméga-6 en particulier — peuvent perturber notablement l'humeur. Adopter un

régime plus riche en poisson vous permettra sans doute de vous sentir un peu mieux dans votre peau, en améliorant les performances de votre cerveau. Ne disait-on pas dans le temps que le poisson rendait intelligent et permettait de développer la mémoire ?

