

## BEAUTÉ

Les gommages et les masques  
ramènent leur fraise !

Photos : DR

## UN GOMMAGE PURIFIANT À LA FRAISE

Attention, avis aux gourmandes ! Ne dévorez pas toutes les fraises que vous trouverez au frigo ! Gardez-en une poignée pour réaliser cette recette de gommage. Elle est extra pour nettoyer et tonifier votre peau. Écrasez quelques fraises bien mûres dans un bol et ajoutez une cuillère à café de sucre et une autre d'huile d'olive. Mélangez pour bien amalgamer tous les ingrédients. Ensuite, appliquez cette pâte gourmande sur votre visage en réalisant des mouvements circulaires du bout des doigts. Grâce à ce gommage, vous exfoliez votre peau et la débarrassez des cellules mortes en douceur. Vous pouvez même en faire profiter vos lèvres ! Fini le teint terne, vous profiterez d'un effet bonne mine instantané ! De plus, la fraise étant riche en antioxydants et notamment en vitamine C, elle a une véritable action

anti-âge et sera particulièrement bénéfique pour la régénération cellulaire. Cette recette peut aussi être utilisée pour retrouver des pieds lisses et ultra-doux. Remplacez simplement le sucre par du gros sel de mer et massez délicatement vos pieds avec le mélange avant de les rincer à l'eau tiède.

## UN MASQUE ADOUCISSANT POUR LE VISAGE ET LE COU À BASE DE FRAISES

Ce masque coup d'éclat à base de fraises est une véritable gourmandise pour votre peau. À déguster sans modération ! Pour le réaliser, il suffit de mixer quelques fraises bien mûres avec une cuillère du miel de votre choix (pur de préférence), puis de l'appliquer sur le visage et le cou. Votre peau doit être parfaitement démaquillée, propre et sèche. Laissez agir quinze minutes,

puis réalisez des mouvements circulaires pour exfolier la peau. Rincez à l'eau tiède et terminez en appliquant votre crème hydratante habituelle. Admirez le résultat, un teint lumineux et éclatant comme après une séance chez l'esthéticienne. Votre peau va se régaler !

## LES FRAISES POUR DIRE ADIEU AUX TRACES D'UNE NUIT AGITÉE

La nuit a été courte ? Pas de panique, les fraises qui ont échappé à votre salade de fruits vont vous sauver la mise ! Il suffit d'en découper deux rondelles (comme vous le feriez avec du concombre) et de les placer sur vos yeux. Détendez-vous pendant dix minutes avant de retirer les fraises. Pensez ensuite à bien hydrater le contour des yeux et vous pourrez dire adieu aux yeux bouffis !

## LA FRAISE POUR PRENDRE SOIN DE VOS CHEVEUX

Vos cheveux aussi peuvent profiter des bienfaits de la fraise grâce à un masque capillaire. Elles sont très riches en vitamine C, et en acide folique (vitamine B9) essentiels pour une chevelure en pleine santé. Mélangez deux jaunes d'œufs avec deux cuillères à soupe d'huile d'argan (ou d'olive). Ajoutez le mélange aux fraises que vous aurez au préalable écrasées. Appliquez sur vos cheveux des racines aux pointes et laissez poser pendant trente minutes. Rincez délicatement votre chevelure puis utilisez un shampoing doux pour éliminer les traces du masque. Résultat, des cheveux brillants et éclatants de santé.

## Vrai/Faux

## Il faut 5 ans pour digérer un chewing-gum quand on l'avale



Encore un pipeau ! Retiens qu'un chewing-gum ne se digère pas, c'est-à-dire que si tu l'avales, il va parcourir ton tube digestif et finir aux toilettes, exactement comme si tu ingérais une perle ! Et il ne mettra pas 5 ans, ni même 5 mois à descendre : aucun risque qu'il ne se colle aux parois de ton intestin ou de ton estomac... En quelques heures, il sera évacué. Mais évidemment, si tu peux éviter de l'avaler, ce n'est pas plus mal !

Tarte gourmande  
au chocolat

250 g de farine, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 1 œuf, 1 pincée de sel. Pour la ganache au chocolat : 220 g de chocolat, 30 cl de crème liquide



Coupez le beurre en parcelles que vous mélangerez, à la cuillère en bois, au sucre, le tout dans une terrine. Ajoutez l'œuf et mélangez. Mettez la farine en une fois et la pincée de sel, et mélangez énergiquement toujours à la cuillère en bois puis terminez à la main. Laissez reposer 15-20 min au frigo, enveloppée de cellophane. Préchauffez votre four th.6 (180°C). Abaissez la pâte sur un plan de travail enfariné de façon à obtenir un cercle de 2 mm d'épaisseur, piquez la pâte et placez-la dans un moule le côté piqué sur le fond du moule. Faites cuire la pâte 15 minutes environ. Pour la ganache : faites chauffer la crème liquide dans une casserole. Dès les premiers bouillons, mettez-y le chocolat coupé en morceaux hors du feu. Laissez le chocolat fondre avec la chaleur de la crème (recouvrez la casserole avec une assiette). Une fois la tarte prête (c'est-à-dire plutôt tiède et démolée), versez-y la préparation. Mettez le tout au frigo et laissez prendre au moins 1h30.

Comment soigner  
une gastro ?

La gastro est une inflammation de l'estomac et des intestins qui est causée la plupart du temps par un virus. Il existe un remède naturel pour lutter contre la gastro : l'argile verte en poudre. Celle-ci est capable de capturer le virus et de soulager l'inflammation.

## Remède de grand-mère

Versez de l'eau dans un verre. Ajoutez-y l'argile verte en poudre. Laissez reposer pendant 10 minutes. Remuez et buvez le tout. Boire un verre 3



fois par jour pendant 5 jours. L'argile est contre-indiquée en cas de : hernie abdominale, hypertension artérielle et occlusion intestinale. L'argile par voie interne est déconseillée chez la femme enceinte et les enfants.

Poulet au  
gingembre

400 g de blanc de poulet, 2 oignons, 2 gousses d'ail, une petite racine de gingembre, 1/4 l de yaourt, 1 c. à c. de sauce piquante, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 c. à c. de colorant rouge, le jus de citron, sel.

Pour la garniture : des rondelles de citron, feuilles de laitue, rondelles de tomates et d'oignons



Découpez les blancs de poulet en morceaux moyens. Râpez les oignons, l'ail et le gingembre. Mélangez ces ingrédients au yaourt, ainsi que la sauce piquante et la coriandre. Assaisonnez de sel et de jus de citron et colorez. Nappez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner une nuit. Le lendemain, placez les morceaux sur des brochettes et faites-les rôtir pendant 10 minutes. Servez sur un lit de feuilles de laitue, avec des rondelles de tomates, d'oignons et de citrons.

## BON À SAVOIR

LA GYMNASTIQUE FACIALE  
AVEC L'ALPHABET

L'alphabet ne sert pas qu'à écrire, c'est également un excellent support pour maigrir du visage ! Toutes les lettres de l'alphabet ne sont pas utiles pour la gymnastique faciale. Comptez seulement sur les voyelles. Commencez par le début, le A, en ouvrant la bouche au maximum et en vous aidant des mains pour tirer les joues encore plus. Pour le E, prononcez-le en finissant par serrer les lèvres comme pour envoyer un baiser. Ne forcez pas trop sur la position, car

c'est un exercice de gymnastique faciale qui peut favoriser les ridules. Cet exercice creuse les joues. Lèvres fermées et en souriant progressivement, prononcez le I, ensuite faites un joli O bien ovale comme si vous étiez étonnée. Passez ensuite au U en rejetant lentement votre tête en arrière pour tendre la peau du menton sans sourire avant de prononcer la voyelle. Cette simple énonciation des voyelles de l'alphabet permet de cibler à la fois les joues et le menton.

