

Cookies géants banane chocolat

Mélanger 125 g de beurre mou avec 75 g de sucre, ajouter 2 bananes écrasées, 200 g de farine, 1 c. à café de levure et 200 g de pépites de chocolat (on peut faire 100 g de pépites au chocolat noir et 100 g de pépites au chocolat blanc).



Disposer des tas de pâte de la taille d'un œuf (au choix : caille, poule, oie...). Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 10 à 20 minutes selon la taille de vos cookies. Cette recette est sans œufs. Elle peut devenir sans lait en utilisant du chocolat noir et de la margarine végétale. Pour une recette également sans gluten utiliser un mélange de farine de riz.

Le masque qui élimine les boutons et les traces d'acné



Très souvent, à la suite d'un traitement anti-acné, les boutons laissent des traces, sous forme de taches brunes, sur la peau du visage. Ces taches altèrent l'aspect général et le visage est moins attrayant. Ne paniquez pas si c'est votre cas, car il est possible d'éliminer les taches avec 2 ingrédients naturels : le miel et la cannelle. Un masque avec ces 2 produits permet d'avoir une peau nette et donne un joli teint, et une apparence veloutée.

Masque au miel et à la cannelle

Ingrédients :

Pour la préparation de ce masque anti-taches brunes, vous aurez besoin d'une cuillère à café de miel et d'une autre de cannelle en poudre.

Préparation :

Mélangez bien le miel et la cannelle et appliquez sur les parties du visage où il y a des taches. Laissez agir pendant 20 à 25 minutes puis rincez à l'eau. Le masque peut être conservé au réfrigérateur pendant 4 à 5 jours. Ensuite, vous devez faire un autre mélange. Le masque miel-cannelle peut, non seulement être appliqué sur les parties qui posent problème, mais aussi sur l'ensemble du visage. Dans ce cas, laissez-le agir seulement 10 minutes. Après seulement deux semaines d'utilisation régulière, la peau devient souple et douce et l'inflammation et les points noirs disparaissent.

Contre-indications : Ce masque n'est pas recommandé aux personnes qui souffrent de télangiectasies, de rosacées et autres maladies vasculaires de la peau, parce que le miel dilate beaucoup plus les vaisseaux sanguins. Comme substitut au miel, vous pouvez utiliser de l'argile blanche ou verte. Mélangez celle-ci avec la poudre de cannelle à parts égales. Diluez avec de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

FORME Se muscler dans son lit

La gym dans son lit, c'est possible. Au réveil ou au coucher, on s'essaye à quelques petits exercices, pour se muscler, s'étirer ou se renforcer. Garder son tonus sans quitter son lit ça peut paraître contradictoire mais ça marche.

Pour étirer la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est soumise à des pressions quotidiennes que le repos ne suffit pas à soulager. Alors au réveil ou au moment du coucher, on offre à ses vertèbres un moment de répit.

L'exercice : On reste bien allongée et on monte les genoux sur le ventre. On essaie alors de décoller les fesses et d'amener doucement les jambes derrière la tête. Puis on maintient quelques secondes en respirant lentement pour alors redescendre très doucement. Attention toutefois à ne pas forcer sur les lombaires, ce sont les abdos qui doivent conduire le mouvement de bascule !



Photos : DR

Pour dénouer les articulations

Au cours de la journée et même pendant la nuit, nos articulations se crispent. On profite de son lit pour dénouer tout ça et se sentir plus relaxée.

L'exercice : On s'assoit bien

droite, le dos calé contre l'oreiller. On laisse doucement retomber la tête vers l'épaule droite puis vers l'épaule gauche pour étirer la nuque. On essaie alors d'aller le plus loin possible mais sans forcer. On répète l'exercice 12 fois de chaque côté en gardant la position pendant quelques secondes pour étirer correctement.

Pour travailler les abdos

Le lit est en réalité l'endroit idéal pour travailler ses abdos. A une condition près : que le matelas sur lequel nous dormons soit bien ferme. Si ce n'est pas le cas, on oublie l'exercice car on risque de se faire mal au dos.

L'exercice :

On inspire un grand coup en serrant les abdos et on se redresse le plus lentement possible. On ne se met pas à 90°, ça ne sert à rien, on

redescend dès que les abdos sont suffisamment contractés. Surtout, on pense à garder les jambes allongées et bien serrées mais sans forcer. Le plus de cet exercice ? C'est excellent pour renforcer le bas du dos.

Pour galber les fesses

Les fesses, c'est important. Alors si on sait qu'on peut les muscler dans le métro en contractant et décontractant les muscles, on peut aussi le faire dans son lit.

L'exercice :

Pour avoir de jolies fesses bien galbées, on s'allonge sur le lit jambes fléchies et plante des pieds à plat sur le matelas. On décolle les fesses au maximum puis on redescend lentement sans les reposer. Pour que l'exercice fasse effet, on effectue 30 mouvements pendant 5 minutes tous les matins.

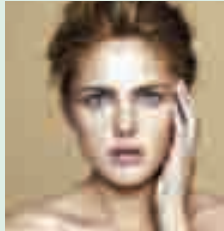
Question

Vous avez la peau sèche et vieillie ?

Là encore, le manque de lipides est sans doute responsable de l'aspect ridé et sec de votre peau. En effet, les graisses saines sont le véhicule des vitamines contenues dans l'alimentation. Ce sont ces vitamines qui soignent votre peau et lui permettent de rester hydratée. Alors n'hésitez pas : les corps gras sont nécessaires dans l'alimentation pour permettre d'absorber correctement tous les nutriments, même ceux de la salade !

Vous n'avez plus vos règles ?

Un des aspects méconnus du rôle des graisses dans le corps est sans doute celui de la régulation hormonale. Une carence en graisses peut ainsi tout à fait perturber votre cycle menstruel, voire même faire disparaître vos règles. Là encore, gardez à l'esprit que l'équilibre alimentaire n'est pas un slogan vide de sens.



Le saviez-vous ?

Usages du vinaigre blanc

Le vinaigre blanc est réellement un produit multifonctions, il ne faut pas hésiter à l'utiliser sans modération d'autant plus que son odeur s'évapore très rapidement. Voici ses principaux usages dans une maison.

Nettoyant multi-usages et désodorisant

Remplir un vaporisateur de vinaigre blanc et d'eau à parts égales.

Pulvériser sur les surfaces, laisser agir si besoin.

Essuyer avec un chiffon microfibre.

Anti-calcaire

Vaporiser le vinaigre blanc sur les surfaces entartées. Laisser agir 10 min minimum et essuyer avec un chiffon microfibre.

Mettre 500 ml de vinaigre blanc directement dans le lave-linge ou le lave-vaisselle et faire tourner à vide en demi-charge (cycle normal).

Adoucissant pour le linge

Verser 250 ml de vinaigre blanc dans le réservoir et faire tourner



la machine normalement.

Astuce : pour parfumer le linge, ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles.

Déboucher son évier

Mélanger du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc puis verser dans le tuyau.

Grâce à ce mélange, l'évier sera débouché et désodorisé.

Côtes d'agneau au four

1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 c. à café de thym, 60 g de beurre, sel, poivre du moulin



Pelez l'ail, l'oignon et les pommes de terre. Frottez les côtes d'agneau avec l'ail, puis assaisonnez-les de sel et de poivre. Coupez les trois quarts des pommes de terre en rondelles de 3 mm d'épaisseur environ et taillez le

reste en petits cubes. Emincez l'oignon et hachez l'ail. Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Faites chauffer 30 g de beurre dans une casserole et faites-y suer l'oignon et l'ail haché. Mouillez ensuite avec de l'eau, ajoutez le thym, laissez cuire 5 min à feu doux. Mettez les rondelles de pommes de terre dans un grand plat à rôtir et recouvrez-les avec le bouillon. Glissez au four, faites cuire 20 min. Pendant ce temps, mettez à blanchir les pommes de terre en cubes 5 min, puis rafraîchissez-les et égouttez-les. Faites chauffer 30 g de beurre dans une poêle et mettez-y à saisir (dorer) les côtes d'agneau sur chaque face et réservez-les. Dans la même poêle, faites sauter les pommes de terre en cubes afin de les colorer légèrement. Disposez les côtes d'agneau sur les pommes de terre cuites au four. Ajoutez les cubes de pommes de terre, remettez au four 10 min. Servez dans le plat de cuisson.