

## Muffins aux thon et olives noires

180 g de thon à l'huile, 100 g de farine, 70 g d'olives noires dénoyautées, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche liquide, 90 g de fromage râpé, 1 c. à café de levure, sel, poivre



Préchauffez le four th.7 (200°C). Mettez le thon, les œufs, la crème, le fromage râpé dans le mixeur, assaisonnez et mixez 2 min. Intégrer la farine et la levure. Coupez les olives en rondelles et ajoutez-les à la préparation. Versez dans des moules en silicone en parts individuelles et enfournez pendant 20 min. Servez avec un peu de fromage râpé sur le dessus.

## BEAUTÉ Vite ! on se fait des pieds parés pour l'été

Malmenés, souvent négligés, nos pieds subissent les aléas de notre vie et en retour, on oublie de s'en occuper. Pourtant, s'en occuper est un soin relaxant qui nous est entièrement dédié, pour notre bien-être. Alors, on prend son temps et on cajole (enfin) cette partie de notre corps.

### On fait des bains de pieds

On peut choisir de le prendre froid pour rafraîchir et activer la circulation ou tiède pour les détendre et nous relaxer. Pour maximiser le bien-être, on peut mettre du gros sel. On profite ensuite que nos cuticules soient ramollies par l'eau pour les repousser avec un bâtonnet de bois.

### On gomme

L'exfoliation des pieds est cruciale pour chasser les peaux



Photos : DR

mortes et éviter les callosités. On le fait avec du savon noir, au gant de crin ou à la pierre ponce sur nos pieds humidifiés. On peut également utiliser un gommage corps ou spécialement adapté aux pieds avec de préférence de gros grains. Ils peuvent se faire sur peau sèche ou humide. On l'applique par mouvements circulaires en insistant bien sur les talons et les zones rugueuses pendant au moins deux minutes.

### On hydrate

Comme toute partie du corps, nos pieds ont besoin d'être hydratés quotidiennement. D'autant plus qu'ils n'ont pas de glandes sébacées, ils sont donc plus sensibles à la sécheresse. On peut se masser avec une crème en commençant par des effleurements. Ensuite, on insiste sur la voûte plantaire et on s'occupe minutieusement de chaque orteil. De plus, cette stimulation activera la circulation sanguine si elle est effectuée de manière ascendante. On peut également déposer une couche de crème sans l'étaler, sous des chaussettes, le soir et dormir avec, comme un masque. Cela

permettra de se réveiller avec des pieds tout doux et bien hydratés.

### On embellit

Si les ongles sont un peu jaunis, on peut les frotter avec du jus de citron avant d'appliquer le vernis. De jolis ongles peuvent être un réel atout séduction.

### On a une bonne hygiène

On les lave au savon doux de Marseille. Et surtout, on les

sèche bien en insistant au niveau des orteils. On coupe nos ongles propres et nets avec des petits ciseaux plutôt qu'avec un coupe-ongles. Pour éviter une transpiration trop importante, on peut appliquer du déodorant spécifique ou du talc sur nos pieds et dans les chaussures. On fuit également les chaussures en plastique, sans chaussettes, car en plus des désagréments olfactifs, c'est un nid à bactéries.

## QUEL EST LE SPORT LE PLUS ADAPTÉ POUR PERDRE DU VENTRE ?



La marche rapide va faire travailler tout le corps et surtout la posture donc le ventre. Pour cela il faut penser au fondement d'une maison : avoir les épaules basses (le toit de sa maison), le ventre légèrement rentré pour garantir une bonne tenue (les murs de sa maison) et le périnée légèrement contracté aussi (le

plancher de sa maison). Si on arrive à y penser, la tonicité du ventre peut vite changer. Et enfin on ne peut passer outre les difficiles séances d'abdominaux pour les redessiner.

**Le plus efficace : Les abdos papillon.** Accessibles à tous, ils permettent de tonifier en toute sécurité le ventre sans se faire mal aux dos.

**3 points essentiels à retenir pour effectuer l'exercice en toute tranquillité :**

- Ouvrir les genoux pour immobiliser le bassin et détendre les adducteurs. Rentrer le nombril sans plaquer le dos au sol.
- Mettre une pomme ou une balle pour ne pas tirer sur les cervicales entre votre menton et vos clavicules.
- Inspirer sans bouger puis expirer en décollant les épaules du sol sans venir plaquer le bas du dos et serrer fortement le périnée. Revenir à la position de départ en inspirant. L'idéal : 2 séries de 20 exercices tous les jours !

## TRUCS ET ASTUCES



### Fabriquer un lait pour le corps

Quand on veut conserver une belle peau, il faut faire attention à tout son corps et pour cela, on peut fabriquer un lait maison. Il faut mélanger à parts égales de la glycérine et de l'eau de rose. Bien mélanger et le soir, après la toilette, passer ce lait sur tout le corps.



### Assécher des boutons d'acné

Quand on a des boutons d'acné, on peut les assécher facilement en utilisant une méthode pas chère et efficace. Il faut faire fondre un cachet d'aspirine effervescente et passer le mélange sur les boutons avec un coton. L'opération doit être réalisée deux fois par jour et les boutons sont asséchés.



### Avoir un sourire éclatant

Pour avoir un sourire éclatant, il faut entretenir ses dents et les rendre les plus blanches possible. On peut les blanchir en mélangeant de la poudre de cannelle avec une pincée de gingembre, deux clous de girofle mixés et une pincée de badiane. Mélanger au dentifrice et brosser trois fois par semaine en dehors des brossages normaux.

## Info Le bicarbonate de soude

Formez une pâte à partir de bicarbonate de soude et d'eau avec laquelle vous frotterez vos dessous de bras, puis rincez-les à l'eau tiède et séchez. Vous pouvez utiliser cette technique plusieurs fois par semaine. Pour éliminer la mauvaise odeur due à la transpiration, mélangez du bicarbonate de soude et de la fécule de maïs.



## Cookies

200 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 100 g de farine, 80 g de sucre en poudre, 50g de poudre d'amandes, 1/2 sachet de levure chimique, 1 œuf, une plaque de four tapissée de papier sulfurisé

- 1- Préchauffez le four à 200°C à thermostat 6/7.
- 2- Faites fondre doucement le beurre dans une petite casserole à fond épais puis ôter du feu.
- 3- Râpez le chocolat à l'aide d'un économe.
- 4- Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'il se transforme en un mélange mousseux.
- 5- Dans un bol, mélangez la farine et la levure.
- 6- Versez-le avec l'œuf, la poudre d'amandes et le chocolat dans le beurre et le sucre. Remuez bien.
- 7- Formez des petits disques sur la plaque en laissant un espace entre les (futurs) cookies.
- 8- Mettez au four pendant 10 minutes tout en surveillant.
- 9- Laissez-les refroidir avant de les déguster.

