

Nouilles chinoises sautées aux calamars

2 paquets de nouilles chinoises, 100 g de calamars (congelés), 100 g de poulet (reste de carcasse d'un poulet rôti), huile, sauce soja, 1 petit oignon, 1 à 2 c. à s. de sauce piquante



Coupez les calamars en gros dés. Pelez-les et ciselez finement l'oignon. Réhydratez les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante, en les détachant délicatement avec une fourchette. Dans une poêle large, faites chauffer l'huile. Jetez-y l'oignon,

le calamar, le poulet et faites sauter à feu vif. Ajoutez la sauce piquante et les nouilles égouttées, assaisonnez de sauce soja, et faites sauter 1 à 2 minutes. Servez aussitôt.

CRÈME POUR VISAGE À chaque texture son geste

La lotion s'applique avec un coton puis prendre un mouchoir en papier en l'appliquant par légères pressions sur le visage et le cou. Pour appliquer une crème, chauffer une noisette de crème dans la paume de la main, la poser de chaque côté du menton et remonter vers les joues, les oreilles. Terminer par le cou et la partie médiane du visage. Une texture riche (type crème de nuit) se travaille à l'aide d'effleurages doux, qui remontent lentement des joues vers les oreilles et du cou vers le menton.



Photos : DR

Avec un fluide, on procède par petits mouvements de lissage ; dès qu'il a pénétré, on se contente de tapoter doucement le visage et le cou, afin de ne pas distendre les tissus. Lors d'un gommage, on doit insister sur les zones les plus grasses du visage, soit le front, les ailes du nez et le menton. Utiliser un soin gommant correspondant à son type de peau, surtout pour les peaux fragiles et délicates. Pour appliquer un masque, il est impératif de respecter les conseils de la

notice, à savoir le temps de pause, le rinçage ou non à l'eau tiède, ou retirer le film déposé sur la peau, mais surtout sur une peau parfaitement nettoyée au préalable. SOS brillance, à utiliser sans modération à tout moment de la journée, avec ou sans maquillage. Produit de poche présenté en format réduit pour se glisser dans les troussees et dans les sacs, le patch se colle sur le nez, le front et le menton. On patiente 15 minutes ; on le retire, et les points noirs partent avec.

L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG) D'UN MÊME ALIMENT PEUT-IL VARIER ?

Exemple : l'IG
d'une banane
est-il variable ?

VRAI. Bravo ! Vous avez trouvé la bonne réponse. Les fruits amyliacés comme les bananes et les pommes ont un IG qui varie lorsqu'ils mûrissent. Ainsi, l'IG d'une banane encore verte est de 40, tandis qu'il monte à 65 lorsqu'elle est bien mûre. Il en est de même avec la cuisson.



BEAUTÉ

Soins naturels pour vos cheveux



Si vous avez un organisme sain, votre chevelure et votre cuir chevelu seront sains. Vos cheveux seront naturellement doux au toucher, brillants, soyeux, faciles à coiffer et à entretenir. Cependant, vous pouvez, pour diverses raisons, avoir des cheveux gras (hyperproduction de sébum) ou des cheveux secs, cassants et fourchus

(manque de sébum ou agressions diverses).

COMMENT LES SOIGNER ET LES ENTREtenir

Cheveux secs et cassants : Évitez tout ce qui peut aggraver vos cheveux : teintures, permanentes, défrisages, chaleur excessive du sèche-cheveux. Si vous vous baignez (mer, piscine avec

eau chlorée), mettez au préalable un écran protecteur avec une huile végétale qui vous protégera aussi du soleil.

Cheveux gras : Évitez le lavage à l'eau trop chaude et les shampooings trop agressifs afin de ne pas exciter les glandes sébacées qui provoqueront une surproduction de sébum : 2 autres choses à éviter, la chaleur trop forte du sèche-cheveux et le brossage trop énergique.

Pour soigner et entretenir vos cheveux, une solution simple et efficace :

L'utilisation des huiles ou sérums en lotions ou frictions : de romarin, de lavande, de sauge, de thym. Toutes sont d'une grande richesse en principes actifs dont elles sont un concentré. Elles sont naturelles et efficaces.

NUTRITION

Faire le plein de vitamines !



Protéger sa peau des rayons ultraviolets (UV) ne se limite pas à votre crème solaire ! Votre alimentation est le garant d'une peau en pleine forme. Petite liste (non exhaustive) des vitamines et oligo-éléments essentiels pour une beauté naturelle.

- **La vitamine A :** Elle prévient les cancers de la peau, favorise la cicatrisation et le renouvellement cellulaire.
- **La vitamine C :** Elle lutte contre le vieillissement de la peau.
- **La vitamine E :** Elle améliore la tolérance de la

peau au soleil et prévient le vieillissement cutané.

- **Le bêta-carotène :** Il stimule la production de collagène, qui maintient l'élasticité de la peau, favorise le renouvellement cellulaire et dope la production de mélanine, facteur du bronzage. C'est un dérivé de la vitamine A.
- **Le sélénium :** Il protège des coups de soleil, facilite le bronzage et lutte contre le vieillissement de la peau.

. **Le petit plus radin :** Inutile de vous précipiter dans votre pharmacie pour acheter des compléments alimentaires (trop chers !) ; avec une alimentation équilibrée, vous trouverez tout ce qu'il faut dans votre assiette.

FORME

Régime pour se débarrasser du problème des fesses

Pour perdre un peu de hanches et remédier ainsi à votre problème de fesses, voici un programme d'alimentation à basses calories qui vous aidera à résoudre le problème et avoir ainsi un équilibre entre le haut et le bas :

- 1. Pour le petit-déjeuner :** Un concombre et un quart du pain traditionnel avec un peu de fromage et un verre de thé sont la base de ce spécial régime.
- 2. Pour le déjeuner :** Une salade de poulet et de légumes, accompagnée de fruits frais après deux heures du repas.
- 3. Pour le dîner :** Une coupe de yoghourt écrémé,



et un fruit. A noter que les légumes frais peuvent être pris entre les repas en quantité, deux à trois cuillères à café de sucre par jour sont autorisées ainsi qu'une coupe de boisson

gazeuse light. Tentez votre chance et suivez régulièrement ce régime au lieu de s'injecter des médicaments ou de se soumettre à la chirurgie esthétique.



Crème caramel au chocolat

Pour la crème : 1 l de lait, 8 œufs, 200 g de sucre, 150 g de chocolat
Pour le caramel : 125 g de sucre, 25 ml d'eau

Porter le lait à ébullition, ajouter le chocolat et le laisser fondre. Blanchir les œufs et le sucre en un mélange mousseux, y verser le lait chaud et mélanger. Dans une casserole, faire prendre le caramel en mettant à chauffer le sucre et l'eau. Verser le caramel dans des ramequins. Ajouter délicatement la crème. Placer le moule ou les ramequins dans un plus grand moule contenant de l'eau pour une cuisson au bain-marie. Enfourner 35 min à 180° (surveiller la cuisson selon la taille de vos ramequins). Laisser tiédir à température ambiante puis placer au frais quelques heures.