

Velouté de maïs pimenté

1 oignon, 1 poivron rouge, 1 c. à s. d'huile, 400 g de maïs (en boîte), 1 c. à c. de paprika, 1 cube de bouillon, 4 à 6 gouttes de tabasco, sel et poivre



Pelez et émincez l'oignon. Lavez le poivron, enlevez les pépins et la membrane blanche puis coupez-le en lamelles. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et le poivron avec l'huile 2 à 3 minutes. Ajoutez le maïs et le cube de bouillon émietté. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes à couvert. Egouttez les légumes à l'aide d'une écumoire et mixez-les finement avec le paprika et le tabasco. Ajoutez un peu de bouillon de cuisson pour obtenir une texture de velouté. Salez, poivrez, c'est prêt !

Tarte moelleuse aux pommes et aux amandes



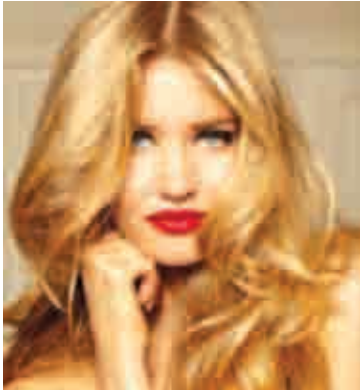
60 g de beurre, 35 g de sucre glace, 15 g de poudre d'amandes, 100 g de farine, 1 œuf, 2 pommes, 75 g de crème fraîche, 15 g d'amandes effilées.

Préparation de la pâte

Dans un saladier, travaillez le beurre en pommade, incorporez ensuite la sucre glace et la poudre d'amandes, et un quart de la farine, mélangez. Ajoutez l'œuf et la farine restante. Mélangez sans trop travailler la pâte. Couvrez le saladier et gardez au frais 6 heures.

Préparation du gâteau
Préchauffez le four à 180°C, thermostat 6. Epluchez les pommes, coupez-les en

Les 10 bonnes résolutions beauté pour 2017!



Photos : DR

1 - En 2017, tes dents tu soigneras

Un beau sourire c'est d'abord de belles dents. Vous aurez beau utiliser votre plus beau rouge à lèvres, le rouge sur le jaune, ça dénote ! On reprend donc les bases : on se brosse les dents 3 fois par jour.

On emmène une brosse à dents et un tube de dentifrice qu'on laisse à demeure dans le tiroir de notre bureau, comme ça plus d'excuse pour sauter le brossage du midi ! Bien sûr on n'oublie pas le check-up annuel chez le dentiste.

2 - Ta peau tu hydrateras

Pour avoir une peau souple et hydratée qui nous donnera bonne mine, on applique une crème de jour le matin et une crème de nuit le soir. Essentiel : on adapte le choix de sa crème en fonction de son type de peau (sèche, normale ou mixte). Un masque hydratant une fois par semaine, et à nous la peau de pêche !

3 - Tes cheveux tu épargneras

Alors oui, quoi que vous en pensiez, une couleur faite maison ça se voit. On a toujours les racines d'une teinte différente des longueurs, on a toujours oublié une mèche, on a

toujours des cheveux blancs qui ont résisté. Alors on se trouve une bonne coiffeuse et on lui confie notre tête. On la laisse aussi s'occuper de notre frange qu'on ne coupera plus jamais nous-mêmes !

4 - Rayonnante tu seras

Parce que vous aurez enfin compris que mettre un fond de teint d'un ton au-dessus de ta carnation ne te donnera pas l'air bronzé, mais l'air orange. Un teint en-dessous te donne effectivement un teint rayonnant.

5 - Te maquiller tu apprendras

Une bonne fois pour toutes, on prend rendez-vous chez une esthéticienne professionnelle, qui en deux heures de temps nous montrera les bons gestes maquillage à adopter en fonction de nos traits, de notre teint, etc.

6 - Tes extrémités tu chériras

Parce qu'on veut être belle de la tête aux pieds, on n'oublie pas de passer par les mains. Protégez-les des détergents à l'aide de gants de ménage et du froid avec des gants en laine. Enduisez-les de crème hydratante matin et soir, du poignet jusqu'à la base des ongles.

7 - Des vêtements à ta taille tu achèteras

La vendeuse se fiche complètement qu'on fasse du 42 ou du 44 du moment qu'on achète et parce qu'il n'y a rien de pire qu'un vêtement qui nous boudine pour accentuer des rondeurs disgracieuses !

8 - Ton rasoir tu jetteras

Et tu te saisisiras plutôt de ton épilateur, de tes bandes de cire et consultera ton esthéticienne. Oui, c'est vrai, un petit coup de rasoir

sous la douche c'est tellement vite fait. Mais c'est sans compter les plaies à soigner. Puis c'est la garantie d'une peau douce pendant plusieurs semaines !

9 - Ton jean-témoin tu mettras

On a toutes dans notre armoire un jean qui date d'avant notre grossesse qu'on se refuse à jeter parce qu'on est à 3 kg de rentrer dedans ! Alors on reprend en main notre alimentation : pas de féculents le soir, pas plus de 2 viandes rouges et 3 œufs dans la semaine, on limite les sucres et on cuit sans matière grasse (pour les viandes : un morceau de papier sulfurisé à la taille de la pièce permettra de les cuire dans leur propre graisse !). Et bien sûr on mange au moins 5 fruits et légumes par jour et on bouge son popotin !

10 - Tu dormiras

Un bon sommeil vous empêchera de traîner un air chiffonné, des cernes jusqu'aux genoux et un teint blafard. Couchez-vous dès que vous sentez le sommeil s'installer même si votre film n'est pas terminé. Les soirs de semaine, essayez de faire en sorte de vous réserver une nuit d'au moins 8 heures.



Photos : DR

LE PRUNEAU Pour qui surtout ?

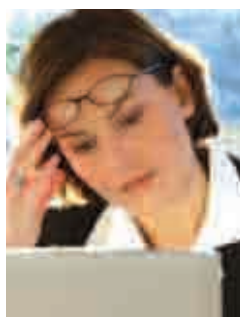


Pour tout le monde bien sûr... tant les vertus nutritionnelles du pruneau sont importantes. Pour la femme enceinte, par exemple.

La teneur en fer du pruneau d'Agen contribue à couvrir ses besoins particuliers (1,6 mg pour 100 g), les femmes enceintes étant souvent carencées dans ce domaine. Les fibres et le sorbitol permettent aussi d'éviter les problèmes de constipation qui touchent souvent les futures mamans. Pour les sportifs, la richesse des pruneaux en glucides permet de lutter contre l'hypoglycémie tant redoutée par les sportifs. Ces sucres libèrent une énergie rapide et durable pour l'organisme. Les pruneaux constituent un carburant qualitatif grâce à leur faible index glycémique. Le magnésium qu'ils contiennent prévient également l'apparition des crampes, et son eau de la déshydratation pendant l'effort. Pour les seniors, souvent plus sédentaires, souffrant d'un transit ralenti, la consommation de pruneaux est aussi recommandée. Le pruneau permet de lutter contre la constipation grâce à ses fibres. Le sorbitol qu'il contient permet aussi de réguler la glycémie et de freiner l'absorption de cholestérol. C'est en outre un aliment qui se digère facilement.

Question

L'ordinateur abîme-t-il les yeux ?



Non. Passer sa vie devant l'écran n'altère ni la vue ni les yeux. En revanche, cela peut les fatiguer et, de ce fait, révéler une anomalie restée inaperçue jusque-là, comme un astigmatisme.

Il faut savoir que quand on fixe un écran, on cligne environ cinq fois moins des yeux et on a tendance à les garder écarquillés, donc à exposer davantage nos globes oculaires à l'air. D'où une fréquente sensation de gêne à la fin d'une journée de travail par exemple.

Les aliments qui peuvent faire baisser votre cholestérol



Les amandes

Les amandes travaillent dur à améliorer votre taux de cholestérol. Elles sont riches en acides gras insaturés tout en réduisant le cholestérol HDL malsain. Elles contribuent aussi à rendre le cholestérol LDL moins susceptible de s'oxyder. C'est une chose fabuleuse, car lorsque le LDL s'oxyde, il est plus apte à se coller à vos artères et ainsi diminuer le flux sanguin allant vers le cœur. Cependant, gardez un œil sur la taille des portions. Les amandes sont riches en calories, et tout ce dont vous avez besoin est une couple d'onces par jour pour en tirer les avantages.

Légumes cuits à la vapeur

Manger plus de légumes est toujours un choix judicieux, et les vapeurs pourraient en fait améliorer leur effet sur le cholestérol encore plus. C'est parce que cuire certains légumes à la vapeur, comme les asperges, les betteraves, le gombo, les carottes, les aubergines, les haricots verts et les choux-fleurs, peut les aider à faire un meilleur travail de liaison entre les acides biliaires. Cela ferait en sorte que votre foie aurait besoin de plus de cholestérol LDL pour produire la bile, et qu'il y aurait donc moins de LDL circulant dans le sang.



Tomates

Introduisez les produits de tomates riches en lycopène dans votre alimentation de façon quotidienne pendant plusieurs semaines, et vous risquez de diminuer votre niveau de cholestérol LDL de 10% selon une étude récente. Les chercheurs pensent que le lycopène des tomates inhibe la production de LDL tout en l'empêchant d'obstruer les artères. Vous devez consommer au moins 25 milligrammes de lycopène par jour pour en tirer les avantages. C'est l'équivalent d'une demi-tasse de tomates.