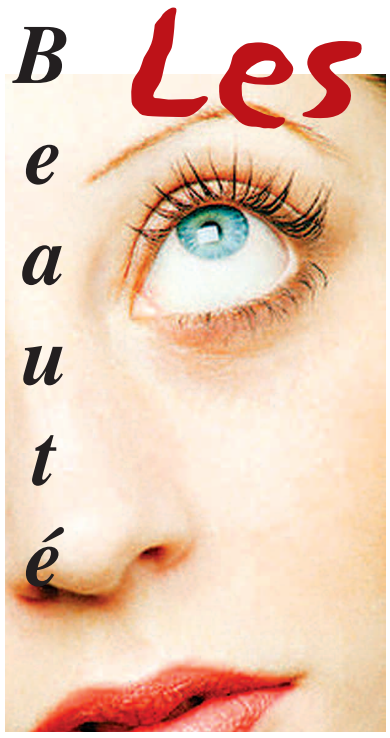
Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

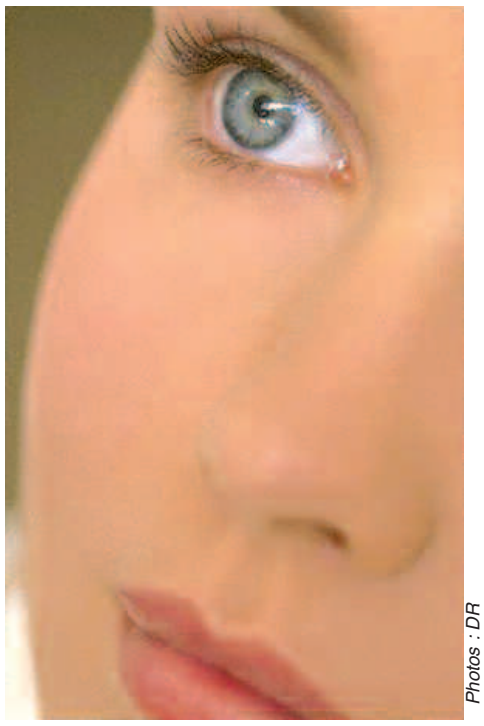
Beauté



Les cernes

Opération camouflage : mission accomplie !

Les cernes sous les yeux réduisent à néant teint et maquillage réussis. Pour les masquer le plus naturellement possible, il existe des gestes et des produits efficaces destinés à les atténuer. Faites-en bon usage.
Le cerne se forme en creux et présente souvent une coloration bleutée ou grise. Pour lutter contre ces placards disgracieux, les produits anticernes sont formulés à base des extraits de plantes (hamamélis, marron d'Inde, arnica) ces actifs décongestionnants et tonifiants qui améliorent la microcirculation.
Teintés de pigments jaunes, les anticernes permettent un réel camouflage de l'effet bleuté des cernes. Ils s'appliquent de préférence avant la pose du fond de teint. Il suffit de tapoter délicatement le produit anticernes jusqu'à l'obtention d'une zone claire unifiée.
Lorsque les cernes sont particulièrement foncées, mélangez à l'anticerne une pointe de rouge à lèvres orangé. L'orange, couleur complémentaire du bleu, en estompera l'intensité.



Photos : DR

Les épices

Anis étoilé

(Nom latin Illicium verum, famille des magnoliacées). Très apprécié des Chinois, l'anis étoilé (ou badiane) est un arbuste originaire du Vietnam dont le fruit contient une essence odorante. La saveur des graines est plus forte et plus poivrée que celle de l'anis vert. Quelques graines suffisent à parfumer un plat. L'anis étoilé assaisonne le poulet, le canard, le riz, le café et le thé. Il entre dans la composition du mélange d'épices appelé «cinq-épices».

Le plat

Gratins de concombres au safran

Pour 4 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 10 min, temps de repos : 15 min
Concombres : 2, gruyère râpé : 100 g, crème fraîche liquide : 3 c. à soupe, safran : 1 pincée, beurre : 20 g, gros sel, poivre

Allumez le gril du four. Pelez et épépinez les concombres. Coupez-les en bandes dans le sens de la longueur puis détaillez-les en bâtonnets. Faites-les dégorger dans du gros sel pendant 15 min environ. Rincez-les et essorez-les soigneusement. Laissez fondre le beurre dans une sauteuse et faites cuire les bâtonnets de concombre 5 min à feu moyen en remuant. Puis ajoutez la crème fraîche et le safran. Poivrez et remuez. Laissez mijoter 2 min. Répartissez la préparation dans 4 ramequins individuels. Parsemez de gruyère râpé. Enfournez les ramequins sous le gril du four et faites gratiner 5 min environ.
Servez très chaud, par exemple avec une viande blanche.

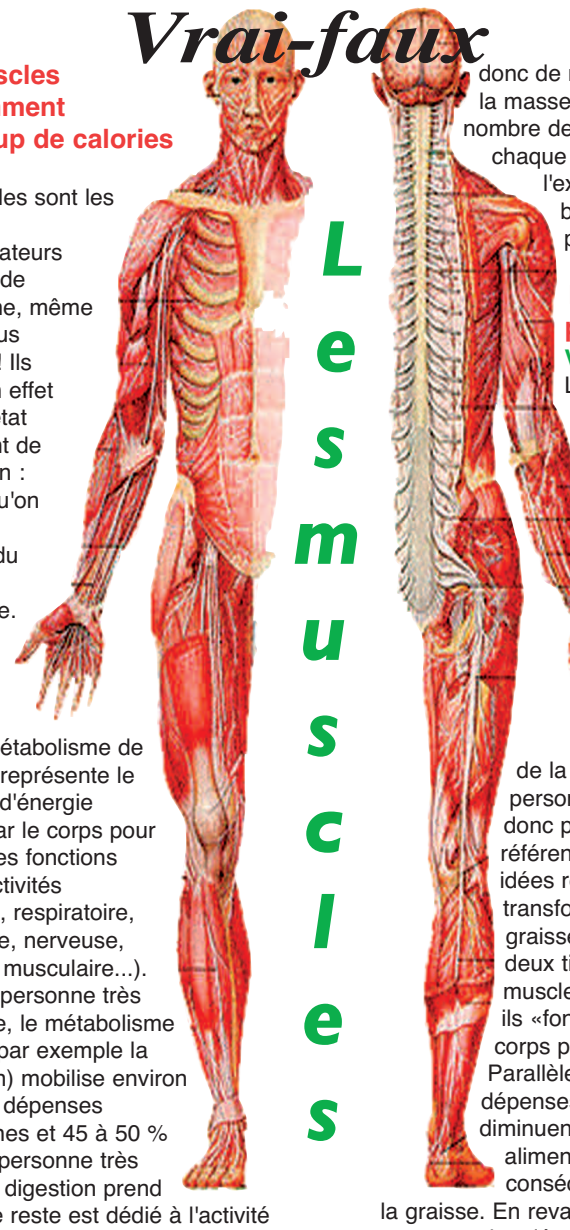
Barbecues

Quelques astuces culinaires

- Pour que les aliments que vous cuisez ne collent pas à la grille, vous pouvez les enduire d'huile, modérémente afin qu'elle ne goutte pas sur la braise et ne produise une fumée. Cela altérerait le goût de la grillade.
- Ne salez vos viandes qu'après la cuisson, elles perdraient leur jus et se dessécheraient.
- Pour retourner vos grillades, utilisez des pinces et non une fourchette. Ainsi vous ne risquez pas de piquer la viande et de la libérer de ses sucs. Ces derniers sont importants pour le goût et évitent à la viande de se dessécher.
- Si vous optez pour des brochettes, coupez des morceaux de la même grosseur, pour vous garantir une cuisson uniforme.
- Pour les poissons qui ont mariné dans l'huile d'olive, utilisez le jus de la marinade pour les badigeonner en cours de cuisson à l'aide d'un pinceau.

Vrai-faux

Les muscles



Les muscles consomment beaucoup de calories
VRAI
Les muscles sont les premiers consommateurs d'énergie de l'organisme, même quand nous dormons ! Ils restent en effet dans un état permanent de contraction : c'est ce qu'on appelle le maintien du tonus musculaire. Cette fonction a un rôle majeur dans le métabolisme de base, qui représente le minimum d'énergie requise par le corps pour assurer ses fonctions vitales (activités cardiaque, respiratoire, circulatoire, nerveuse, digestive, musculaire...). Pour une personne très sédentaire, le métabolisme de base (par exemple la respiration) mobilise environ 60 % des dépenses quotidiennes et 45 à 50 % pour une personne très active ; la digestion prend 10 % et le reste est dédié à l'activité physique et intellectuelle supplémentaire. Bien sûr, plus l'activité physique est intense, plus nos muscles travaillent et consomment des calories. Cela permet donc de maintenir ou d'accroître la masse musculaire, ainsi que le nombre de calories consommées chaque jour ! Voilà pourquoi l'exercice physique est un bon moyen de ne pas prendre de kilos.

Les muscles pèsent lourd
VRAI
Les muscles, composés à 75 % d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40% de notre poids. Mais un kilo de muscle occupe bien moins de volume qu'un kilo de graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc pas être la seule référence ! Contrairement aux idées reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils «fondent» rapidement et le corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence, nous prenons de la graisse. En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses caloriques quotidiennes et favorise la perte de la masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.

Le dessert

Flan aux œufs et à l'orange

Pour 6 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min
Oranges : 3, œufs : 8, sucre en poudre : 100 g, lait : 2 verres, crème fraîche liquide : 20 cl, maïzena : 1 c. à café, vanille : 1 c. à café

Préchauffez le four th.6 (180°C). Mettez un plat à gratin rempli d'eau dans le four pour faire un bain-marie. Dans une casserole, versez le lait, la crème et la moitié du sucre. Portez à ébullition et retirez du feu. Dans un saladier, mélangez les œufs, la maïzena et le reste de sucre en poudre. Versez le lait en continuant à mélanger.
Pressez le jus des oranges. Ajoutez ce jus et la vanille à la préparation. Remplissez 6 moules à flan individuels et enfournez dans le bain-marie chaud pour 15 min.
Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau avant de sortir le flan du four. Quand le flan est cuit, laissez-le refroidir à température ambiante d'abord, puis au moins 1 heure au réfrigérateur.
Servez bien frais.