

Éclairs



Photos : DF

- 200 g de farine tamisée
- 6 œufs
- 3 c. à s. de sucre
- 1/4 l de lait
- 1/4 l d'eau
- 130 g de beurre
- 6 g de sel

- Mélanger dans une casserole l'eau avec le lait, le sucre et le beurre, porter à ébullition.
- Hors du feu incorporer la farine en pluie fine en remuant puis remettre sur le feu sans cesser de remuer, et verser l'ensemble dans le bol d'un robot, incorporer 2 œufs en fouettant puis les 2 autres puis les 2 derniers jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Dresser sur une feuille de papier sulfurisé des petites boules à l'aide d'une douille pour les petits choux, les aplatir légèrement en dessinant une croix avec une fourchette trempée dans le lait.
- Enfourner et laisser cuire une demi-heure environ jusqu'à ce que les choux soient dorés.
- Servir aussitôt.



VRAI OU FAUX ?

La confiture garde la vitamine C des fruits C'est faux

La vitamine C des fruits est très fragile, elle est en grande partie détruite lors de la cuisson des confitures. Cette perte est accrue par oxydation en cas de cuisson dans des bassines en cuivre ou en fer, mieux vaut

donc les cuiseurs en acier inoxydable. La confiture est surtout riche en sucre, elle ne contient ni vitamines ni minéraux. A consommer pour le plaisir.

Sauce à l'œuf et au citron



- 100g de beurre
- Le jus de citron
- 3 jaunes d'œufs
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1/4 l de bouillon de veau
- Sel, poivre
- Porter à ébullition le bouillon de veau.
- Couper le beurre en morceaux, mettez-les dans une casserole, faire fondre à feu doux, ajouter la farine, bien mélanger, ajouter le bouillon, saler et poivrer, retirer du feu.
- Batre les jaunes d'œufs dans une autre casserole, placez-la au bain-marie sur feu doux, incorporer peu à peu le jus de citron et quelques cuillères à soupe de mélange en remuant sans cesse avec un fouet (il ne faut pas que la préparation tombe de fouet).
- Verser cette préparation sur le reste de mélange de beurre-bouillon, ajouter le persil haché et faire cuire 5 minutes en fouettant sans arrêt, il faut obtenir une sauce crémeuse.
- Servir aussitôt.

Soulager votre peau sèche



d'exposer votre peau aux intempéries et aux grands vents, les principaux responsables des problèmes de sécheresse cutanée.

7. Protégez vos mains

Les gens qui ont la peau sèche ont souvent les mains gercées et irritées. Portez des gants de caoutchouc pour éviter le contact avec l'eau chaude et les détergents puissants.



Porter des gants de coton en dessous de ceux-ci est également conseillé, particulièrement pour ceux qui sont sujets aux allergies au latex.

8. Obtenez un traitement médical

Si vos problèmes cutanés ne s'améliorent pas ou s'aggravent, il est important de consulter votre médecin pour trouver un traitement approprié.

Ces conseils pour éviter la peau sèche vous aideront à prendre soin de votre peau. Un mode de vie sain et une dose de bon sens vous permettront d'avoir une peau hydratée et resplendissante à tout âge.



1. Évitez les douches et les bains très chauds

Prendre un bon bain chaud est agréable par temps froid, mais la chaleur intense de la douche ou du bain brise en fait les barrières lipidiques de la peau, ce qui entraîne la déshydratation.

2. Évitez d'utiliser des savons très parfumés

Il est préférable d'avoir recours à des produits sans parfum, sans détergents et ayant un pH neutre pour nettoyer la peau.

3. Choisissez de bons tissus pour la peau

Les fibres naturelles, telles que le coton et la soie, sont des plus agréables et permettent à la peau de respirer.

4. Évitez les détergents à lessive et les assouplissants parfumés

Utilisez des détergents à lessive non-parfumés qui n'irriteront pas la peau et évitez les assouplissants.

5. Hydratez votre peau

Boire de l'eau procure un air de jeunesse à la peau et améliore la santé générale.

6. Couvrez-vous bien

Autant que possible, évitez

FORME ET BIEN-ÊTRE



Côté look

Si vous êtes blonde ou châtain clair avec la peau claire, composez-vous une garde-robe dans les couleurs pastel, avec toujours des vêtements basiques beige ou marine. Si vous êtes châtain foncé ou brune avec la peau mate préférez les couleurs vives, avec quelques basiques noirs.

Que vous ayez votre poids idéal ou que vous ayez envie de vous reprendre en main, lisez ces quelques petites astuces, qui vous permettront d'améliorer votre look, votre silhouette et votre moral !

fatiguée ou stressée, prenez plutôt un bain relaxant, plutôt que de traîner vers le réfrigérateur !

Côté anti-sensation de faim

Redécouvrez les vertus de l'eau. Ainsi commencez et finissez chaque repas par ce petit rituel : buvez un grand verre d'eau si



possible plutôt fraîche. Au début du repas ce verre vous servira un peu de «coupe-faim», à la fin du repas il prolongera la sensation de satiété.

Côté moral et anti-fringale

Évitez les tentations qui vous mineront le moral. Ainsi évitez d'être en même temps le ventre vide seul et fatigué près de votre réfrigérateur, c'est le meilleur moyen pour avoir la tentation de manger. Lorsque vous êtes



Pilons de poulet à l'indienne



- Pilons de poulet
- Chapelure
- Jaunes d'œufs
- Mélange d'épices indien
- Huile de friture

- Dans un saladier mélanger la chapelure avec le mélange d'épices indien.
- Tremper les pilons de poulet dans les jaunes d'œufs puis roulez-les dans la chapelure, plongez-les dans le bain de friture chaude et laissez frire pendant quelques minutes.
- Servir chaud.