

## Soufflé au bleu



**Préparation 10 min, cuisson 45 min, pour 4 personnes, 3 œufs, 2 cuil. à soupe de farine, 40 g de beurre, 1/4 l de lait, 100 g de bleu, poivre, muscade.**

Séparez les jaunes et les blancs des œufs. Préparez une béchamel : faites fondre le beurre dans un poêlon, ajoutez-y la farine en tournant. Laissez cuire quelques instants à feu doux et versez le lait. Faites épaissir sur feu moyen en remuant constamment. Incorporez le fromage émietté. Ajoutez le poivre et la muscade. Hors du feu, incorporez les jaunes et ensuite les blancs d'œufs battus en neige. Versez dans un plat beurré et faites cuire au four 35 min. à 180° C.

## La cosmétomaison C'est rigolo et ça marche

### LA POMME DÉSALTÉRANTE

La pomme est intéressante pour sa forte teneur en potassium. C'est en effet grâce à ce minéral que l'épiderme maintient ou récupère son taux d'hydratation naturel.

#### La recette : le masque hydratant

Epluchez la pomme, coupez-la en dés. Faites-les cuire dans 20 cl de lait et écrasez-les en purée quand ils sont ramollis. Ajoutez 1 cuil. à soupe de farine, autant d'huile d'olive et mélangez le tout pour obtenir une texture homogène. Utilisez ce masque tiède. Laissez poser pendant 20 minutes, puis rincez avec un tonique.

### LA TOMATE LIFTANTE

Son secret ? Le lycopène. Il a un effet bonne mine et agit



comme un formidable anti-âge. La tomate purifiée également la peau, affine son grain et lui donne un

coup de lift.  
**La recette : le soin lissant**

Ecrasez la chair de 2 tomates épluchées et épépinées avec le jus d'1 demi-citron. Liez avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Etalez

cette pâte granuleuse sur le visage et laissez poser 15 min. Rincez à l'eau tiède.

### LA PÊCHE TONIFIANTE

Véritable concentré de vitamine A, elle lutte efficacement contre le vieillissement et donne de l'éclat aux épidermes un peu ternes. Elle est aussi riche en vitamine B.

#### La recette : le masque vitalisant

Ecrasez 2 pêches jaunes bien mûres. Ajoutez 2 cuil. à soupe de crème fraîche. Appliquez ce masque sur le visage et le cou. Laissez 20 minutes. Rincez à l'eau tiède et posez une crème hydratante. Cette cure de jeunesse, destinée aux peaux dévitalisées, est à renouveler chaque semaine.



## AÏE, LES FEMMES SONT MOINS FORTES QUE LES HOMMES !



A poids et taille identiques, une femme ne possède que 80% de la force d'un homme. Elle consomme aussi 15% d'oxygène en moins, or c'est l'un des carburants de l'effort. Explication : la masse grasse de la femme forme 29% de son poids contre 18% chez l'homme. Et celui-ci possède une masse musculaire plus importante : 42% contre 36%. Enfin, les hormones féminines induisent des variations corporelles (règles, grossesse, accouchement), l'homme, lui, reste stable. Heureusement il reste les études sur le QI, et là...

## Nutriments

### Le poivron rouge, quel tonus !



#### Vitaminé

Le poivron rouge est riche en vitamine C (160 mg pour 100 g). 50 g de poivron cru couvrent les besoins journaliers de l'adulte (80 mg). Il contient 3 fois plus de vitamine C que l'orange. Autre atout : sa richesse en carotène (3 500 micro-grammes/100 g), qui se transforme en vitamine A.

#### Peu calorique

Le poivron est aussi l'allié de celles qui veulent rester minces. Constitués à 90% d'eau, il n'apporte que 21 kcal pour 100g. Dépourvu de lipides (0,2 g/100g), il est

Croquant, le poivron parfume les plats et égaye les salades. En plus, il est peu calorique.



riche en glucides (6,4 g/100 g). Ses fibres (2 g/100 g) facilitent le transit intestinal.

#### Parfois difficile à digérer

Sa texture et ses fibres peuvent le rendre difficile à digérer. Mieux vaut alors le cuire ou le peler.

Pour l'éplucher plus facilement, déposez-les sous le gril du four : il se boursoufle et noircit. Laissez-le reposer quelques instants dans un torchon humide ou un sac plastique et vous retirerez facilement sa peau.

## L'eau, un antistress naturel



Photos : DR

Même si l'eau n'est pas à proprement parler un antistress, elle en atténue les manifestations. Boire un grand verre d'eau apaise instantanément lors d'un choc émotionnel ou d'un accès de stress. Il a aussi été constaté que le corps, lorsqu'il manque d'eau, présente les mêmes réactions que celles générées par le stress : augmentations des sécrétions hormonales et de la tension, accélération du rythme cardiaque. Inversement et à cause des mêmes manifestations physiologiques, le stress provoque une déshydratation et la sensation de bouche sèche. En buvant huit verres d'eau par jour, on interrompt ce cercle vicieux.

## Brioche roulée aux raisins



**250 g de farine, 10 g de levure fraîche, 5 cl de lait, 4 œufs + 1 jaune, 210 g de beurre, 1 cuil. à soupe de crème épaisse, 120 g de sucre glace, 20 g de sucre en poudre, 100 g de raisins secs, 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuil. à café rase de sel.**

Faites tiédir l'eau de fleur d'oranger et plongez-y les raisins. Mélangez la farine, le sel et le sucre en poudre. Creusez un puits, mettez-y trois œufs battus et la levure délayée dans le lait tiédi. Mélangez, battez la pâte 10 min. Incorporez 125 g de beurre, battez encore 15 min. Couvrez d'un torchon, laissez lever 2 h. Pétrissez la pâte encore une fois, laissez-la à nouveau doubler de volume. Battez 60 g de beurre en crème. Incorporez un œuf, la crème épaisse, 60 g de sucre glace. Pétrissez la pâte, étalez-la en rectangle de 3 mm d'épaisseur et 10 cm de long. Coupez en bandes de 2,5 cm, tartinez de crème d'amandes et éparpillez les raisins. Roulez les bandes en rosettes et posez-les côte à côte dans un moule rectangulaire beurré. Laissez lever 30 min. Préchauffez le four th. 6 (180°C). Passez le jaune d'œuf au pinceau sur les rosettes, puis enfournez et laissez-les cuire 35 min. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille. Badigeonnez la brioche froide avec 60 g de sucre glace et le sucre vanillé délayés dans deux cuillerées d'eau chaude.