

## Madeleines aux figues et aux noix



- 160 g de farine avec levure incorporée
- 100 g de figues séchées
- 4 œufs
- 150 g de sucre
- 160 g de beurre trempé
- 160 g de sucre
- 40 g de noix
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de sel

- Laver et couper les figues en petits morceaux, mettez-les dans un saladier avec les noix concassées et le jus de citron.
- Séparer les jaunes des blancs d'œufs.
- Mélanger la farine avec le sel, le sucre et les jaunes d'œufs avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme, incorporez-les au mélange précédent, ajouter le beurre pommade sans cesser de battre au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte, puis incorporer les figues séchées égouttées.
- Mettre 1 c. à s. de pâte dans chacune des alvéoles d'une plaque à madeleines, enfournez-les et laissez cuire au four préchauffé à 210°C pendant 10 min environ.
- Servir tiède



## Soif, d'où viens-tu ?

Quand on ressent la soif, c'est notre cerveau qui émet un signal d'alarme pour nous dire qu'il est temps de réapprovisionner notre corps en eau. Autrement dit, c'est que notre organisme manque déjà d'eau ! Et il est, alors, indispensable de boire sans plus attendre.

Un manque d'eau, même léger, peut favoriser dans le corps des petites «pannes» : un coup de fatigue, des maux de tête, des étourdissements, voire des courbatures ou des crampes. Pour que cela n'arrive pas, il faut prendre l'habitude de boire régulièrement au moins 1,5 litre par jour. Et pour savoir si on boit assez, il faut regarder la couleur de ses urines quand on fait pipi. Si c'est clair et abondant c'est que l'on boit suffisamment.

## OUBLIEZ LES NUITS BLANCHES ET LES RÉVEILS DIFFICILES !

Hérédité, prédisposition familiale, âge ou hygiène de vie précaire sont les cousins germains des poches sous les yeux. La poche se forme par accumulation d'eau (poche hydrique) ou de graisse (poche lipidique).

Pour camoufler une poche due à une accumulation de graisse localisée sous l'œil, deux solutions sont possibles : la chirurgie esthétique et le camouflage cosmétique.

La poche d'eau se traite avec des gels tenseurs drainants. Ils sont formulés à base de plantes décongestionnantes et de substances émollientes hydratantes.

Le massage du contour des yeux demeure néanmoins le meilleur moyen d'atténuer les yeux pochés et flétris. Massez doucement les poches de l'extérieur vers l'intérieur



## Soins antipoches



de l'œil afin de relancer le système lymphatique et d'activer le drainage de l'eau contenue dans les tissus. Pour le camouflage des poches, on utilisera le même stick clair que pour la correction des cernes. On l'étendra, après l'application du fond de teint, sur la zone creuse qui borde la poche. Cette correction atténue la zone gonflée par effet d'optique.

On peut aussi procéder inversement en appliquant un correcteur de teint foncé sur la partie bombée de la poche. Cette correction en atténuera l'épaisseur. Le camouflage effectué, passez un nuage de poudre que vous fixerez à l'aide d'une éponge humide.

Photos : DR

## Quand la santé passe par les pieds



Riche en terminaisons nerveuses, le pied se prête naturellement

aux massages. Ainsi, la réflexologie, qui vise à traiter l'individu dans sa globalité, considère que les organes sont reliés entre eux par des courants d'énergie circulant à travers dix zones longitudinales, qui s'étendent du sommet du crâne aux orteils. Ces flux sont perturbés en cas de maladie ou d'un trouble éventuel. Pour le réflexologue, tous les organes du corps sont représentés sur nos pieds par des zones ou des points dits réflexes. Son travail consiste alors à les presser et à les masser, afin de rétablir les flux énergétiques à l'origine des troubles. Il ne faut pas s'attendre à des miracles de la part de cette thérapie, mais elle peut s'avérer bénéfique, notamment en cas de stress et de fatigue.

A proscrire si vous souffrez de déminéralisation, de phlébite, de diabète ou de rhumatisme inflammatoire du pied.



## Riz au petits pois et pignons



Pour 6 personnes : 500 g de riz, 200 g de petits pois frais ou congelés, une petite cuillère à café de sel, une cuillère à soupe d'huile de table, 3/4 à 1 litre d'eau chaude pour la cuisson

Pour la viande : Un kilo de viande de mouton hachée finement, un gros oignon finement coupé, une petite cuillère à café d'un mélange de poivre et cannelle, 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel.

Pour la garniture : une petite poignée de pignons de pin et/ou d'amandes sans peau

Sauce tzatziki : 1 tasse de yogourt nature, égoutté quelques heures, 3 petits concombres hachés, 1/2 c. à thé de sel, 2 gousses d'ail hachées, 1/2 c. à thé d'aneth séché, 1 c. à soupe d'huile d'olive

Dans une marmite ou un rice cooker, mettre le riz à cuire avec les petits pois, le sel, l'huile et l'eau.

Dans une fait-tout, faire revenir l'oignon avec l'huile jusqu'à ce que ça devienne translucide, ajouter la viande et les épices, bien remuer avec une cuillère en bois pour bien émietter les petites masses de viande. Faire revenir une dizaine de minutes jusqu'à cuisson de la viande.

Faire dorer les pignons dans l'huile pendant quelques minutes, les égoutter sur du papier absorbant. Huiler un moule à charlotte avec une petite cuillère d'huile d'olive, y former une base avec la viande hachée puis couvrir cette dernière de riz au petits pois, bien tasser avec une spatule puis retourner délicatement dans un plat de service, décorer avec les pignons et/ou amandes. Servir tout chaud avec des petits bols de sauce tzatziki.