

Gâteau au citron



Photos : DR

- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 115 g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- Le jus de 2 citrons
- 1 zeste râpé

Glaçage

- 15 cl de jus de citron
- 100 g de sucre glace

- Faire fondre le beurre et le sucre au bain-marie, ajouter les œufs entiers un par un, incorporer la farine tamisée et la levure et bien mélanger, ajouter ensuite le jus des citrons et le zeste râpé, bien mélanger
- Verser la préparation dans un moule rond.
- Faire cuire dans un four moyen pendant 30 minutes, démouler et laisser refroidir
- Préparer le glaçage en mélangeant le sucre glace et le citron, nappez-en la surface du gâteau.

DE BEAUX SEINS BIEN GALBÉS



Discrète ou généreuse, une poitrine est jolie à condition qu'elle soit ferme et galbée. Pourquoi s'affaissent-ils ? C'est l'enveloppe de peau qui les entoure qui effectue tout le travail de soutien puisque les seins n'ont aucun muscle. Avec le temps, la poitrine s'affaisse et ce phénomène peut être amplifié par les changements hormonaux et les variations de poids. Ces variations entraînent une dégradation des fibres qui la soutiennent. Résultat : la peau perd en tonicité, souplesse et élasticité.

Test : mettre un crayon sous chaque sein. Si les crayons tombent, votre poitrine est sans défaut. En revanche, si les crayons ne bougent pas, vos seins ont tendance à s'affaisser.

Pour y remédier : pendant la douche, passez un jet d'eau tiède sur l'ensemble du décolleté jusqu'au cou. Refroidissez peu à peu la température de l'eau tout en réglant le jet plus fort et passez-le en mouvement circulaire 20 secondes sur les seins.

Tenez-vous droite et portez des soutiens-gorge qui maintiennent sans comprimer.

Côté soins, pour préserver la souplesse de l'épiderme, on peut utiliser un lait hydratant pour le corps
Les sport conseillés : la natation.

BEAUTÉ, SOINS NATURELS POUR VOS CHEVEUX



Si vous avez un organisme sain, votre chevelure et votre cuir chevelu seront sains. Vos cheveux seront naturellement doux au toucher, brillants, soyeux, faciles à coiffer et à entretenir. Cependant, vous pouvez, pour diverses raisons, avoir des cheveux gras (hyperproduction de sébum) ou des cheveux secs, cassants et fourchus (manque de sébum ou agressions diverses). Comment les soigner et les entretenir.

Cheveux secs et cassants

Évitez tout ce qui peut agresser vos cheveux : teintures, permanentes, défrisages, chaleur excessive du sèche-cheveux. Si vous vous baignez (mer, piscine avec eau chlorée), faites au préalable un écran protecteur avec une huile végétale qui vous protégera aussi du soleil.

Cheveux gras

Évitez le lavage à l'eau trop chaude et les shampooings trop agressifs afin de ne pas exciter les glandes sébacées qui feront alors une surproduction de sébum : 2 autres choses à éviter, la chaleur trop forte du sèche-cheveux et le brossage trop énergique.

Pour soigner et entretenir vos cheveux, une solution simple et efficace : l'utilisation des huiles ou séromes en lotions ou frictions : de romarin, de lavande, de sauge, de thym.

Toutes sont d'une grande richesse en principes actifs dont elles sont un concentré. Elles sont naturelles et efficaces.



Tarte aux aubergines

Pâte feuilletée, 500 g de tomates, 2 aubergines moyennes, 3 cuill à soupe d'huile d'olive, 80 g de fromage rapé, 2 cuill à soupe de chapelure, 2 gousses d'ail, sel poivre

Découpez les aubergines en tranches d'un cm. Poudrez-les de sel puis faites-les dégorger 30mn dans une passoire. Préchauffez le four à 190°. Coupez les tomates en rondelles épaisses et épépinez-les. Posez-les sur du papier absorbant. Pelez et pressez l'ail, mélangez avec l'huile d'olive. Badigeonnez-en les tranches d'aubergines essuyées et les tomates. Salez légèrement. Disposez-les sur une plaque huilée et faites cuire 20 mn au four et ouvrez de temps en temps le four pour laissez échapper l'humidité. Laissez ensuite refroidir. Déroulez la pâte feuilletée et tapissez votre moule, mettre auparavant du papier sulfurisé. Parsemez la pâte d'un peu de fromage râpé et de chapelure. Alternez-y les légumes en les parsemant alors de fromage, de chapelure et de poivre. Enfourez et laissez cuire 30 mn.



OÙ TROUVER LES PHOSPHATES DANS L'ALIMENTATION ?



Les phosphates sont tous des sels de l'acide phosphorique, présents dans de très divers aliments. C'est sous la forme de phosphates que l'organisme reçoit et utilise le phosphore, élément important pour l'organisme. Ce phosphore intervient en effet dans les processus dits énergétiques, c'est-à-dire tous ceux qui s'accompagnent de contractions musculaires, que ce soit au niveau des bras, des jambes, du cœur ou des intestins...

D'autre part, le phosphore, sous sa transformation en phosphate de calcium, constitue la structure des os ou des dents et en assure la solidité. Par manque de phosphates, il y a décalcification osseuse et risque de fracture.

Parmi les principaux aliments riches en phosphore, on peut citer : le jaune d'œuf, les fruits secs, les viandes, les haricots, le chocolat...

À signaler que, dans le sel de table, il existe une incorporation de phosphate afin que ce condiment retienne moins l'humidité.