CONTOUR DES YEUX

POCHES SOUS LES YEUX

Le masque à la pomme de terre
Épluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur. Attendez bien que la gaze soit fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat.

Pour éclaircir une peau terne et fatiguée
Faites-vous un masque au miel. Remplissez une tasse avec 3 cuillérées à soupe de miel pur et ajoutez 1 cuillérée à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes.

Le masque anti-yeux gonflés
Mélangez trois cuillérées à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillérées à café d'argile blanche. Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils.

Un sommeil fragilisé exige une bonne hygiène de vie :
- Couchez-vous quand votre organisme le réclame.
- Adoptez des horaires réguliers.
- Evitez les repas riches en protéines le soir.
- Evitez le tabac.
- Ne consommez pas de somnifères.
- Dormez dans une chambre pas trop chaude (18-19°) et bien aérée.
- Faites du sport régulièrement
- Pratiquez des exercices de relaxation

Paëlla à la marocaine

1/2 kg de crevettes, 1/2 poulet de taille moyenne, 1/2 kg de riz 1/2 kg de petits pois, 1/2 kg de tomates concassées, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 poivron piquant, 2 gros oignons, 8 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, 1 bouquet de persil, 1 grand verre d'huile de table, 1 citron pour la décoration, 10 grosses crevettes pour la décoration, colorant alimentaire, sel, poivre

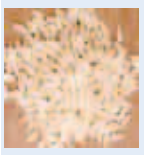
Decortiquez les crevettes, faites cuire les carcasses dans de l'eau salée, filtrez pour obtenir un bouillon de crevettes. Dans un faitout, versez 1/2 verre d'huile, ajoutez 1 oignon émincé, le poulet coupé en morceaux, le persil haché, 1 feuille de laurier, du sel, du poivre et le colorant et faites cuire 30 min. Dans une poêle, versez 1/2 verre d'huile, faites revenir 1 oignon émincé, les poivrons coupés en lamelles, ajoutez les tomates concassées, les petits pois, la feuille de laurier, le persil haché, l'ail haché et les crevettes décortiquées, salez et poivrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four th.6 (180°C). Ajoutez le riz et le colorant alimentaire, mélangez bien le tout. Ajoutez le poulet cuit avec la sauce à cet appareil et arrosez avec le bouillon de crevettes et de l'eau et laissez cuire à feu doux.Versez dans un plat, décorez avec des grosses crevettes et enfournez pendant 20 min. Servez décoré de quartiers de citron.

Trucs et astuces

Gruyère

Photos : DR

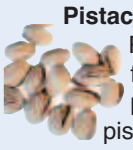
Conservez-le dans le réfrigérateur, enveloppé dans du papier aluminium ou du plastique. Il se congèle sans difficulté.



Pignons de pin
Ils ne se conservent pas très longtemps et deviennent vite rances : à utiliser rapidement.

Œufs
Pour séparez facilement le blanc du jaune d'œuf, cassez votre œuf au-dessus d'un petit entonnoir. Le jaune restera dans l'entonnoir et le blanc s'écoulera dans un récipient placé au-dessous.

Omelettes
Pour rendre une omelette plus légère, montez les blancs en neige puis incorporez délicatement les jaunes. Vous pouvez ajouter de la noix de muscade, un peu de fromage râpé ou du persil.



Pistaches
Pour ôter facilement la peau des pistaches, plongez-les pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante et frottez-les dans un torchon.

Gâteau minute au yaourt et aux pommes

1 yaourt nature, 2 pommes, 2 œufs, 3 pots de farine 2/3 du pot de yaourt d'huile, 1 pot de sucre poudre, 1 sachet de levure

Préchauffez votre four th.6 (180°C). Dans un grand saladier, mélangez la farine, le sucre, l'huile, les œufs, le yaourt et la levure. Pelez les pommes et ôtez le trognon. Découpez-les en petits morceaux. Enfournez le tout 30 min. Testez à l'aide d'une pointe de couteau si le gâteau est cuit. Dégustez tiède ou froid.

Masser son bébé

Quelques règles simples

Vous pouvez masser votre bébé dès la naissance. Les séances, en général, ne durent pas plus de dix minutes. Soyez entièrement disponible, c'est un moment rien que pour lui.Utilisez une huile ou une crème de massage neutre adaptée à la peau fragile des tout-petits. Vous pouvez aussi masser votre enfant dans le bain, c'est très agréable. Faites quelques essais pour trouver les massages qui conviennent le mieux à votre bébé.

Les aliments, bien difficiles à conserver

Les légumes «perdent» très rapidement leurs «réserves» de vitamines après leur cueillette (40 à 90 % après une journée de stockage pour les vitamines B et C). L'épluchage en élimine également une bonne part. Alors, faites le plein de fruits et légumes frais !

Bon à savoir : Les produits en conserve ou surgelés possèdent beaucoup plus de vitamines qu'un produit frais ayant séjourné trop longtemps au réfrigérateur.
La plupart des vitamines sont sensibles à l'eau, à l'air ou à la lumière (ou aux trois). Ne stockez donc pas les aliments trop longtemps, ne laissez pas tremper les aliments que vous lavez et utilisez des emballages étanches et opaques. Quant à la cuisson, elle détruit aussi une grande partie des vitamines (surtout la vitamine C). La cuisson à la vapeur et le four à micro-ondes les préserveraient mieux que la cuisson traditionnelle… Mais ceci est encore très controversé. La meilleure solution est de manger des fruits et légumes crus quand c'est possible et sinon de faire cuire ses repas juste le temps nécessaire.