

Masques faits maison



Masque argile et miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel

Conseils d'utilisation :

Mélangez l'argile, le miel et le citron. Appliquez sur le

sur le visage, laissez poser environ 15 minutes puis rincez.

Masque au lait (spécial peaux sèches)

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré



- 2 cuillères à soupe de miel épais
- un peu de crème fraîche épaisse

Conseil d'utilisation :

Mélangez le lait et le miel. Liez avec la crème fraîche. Appliquez en couche épaisse sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque à la rose (spécial peaux mixtes)

Ingrédients :

- 1 rose
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature

Conseil d'utilisation :

Nettoyez à l'eau les pétales de rose,

égouttez-les puis écrasez-les dans un bol. Ajoutez l'eau de rose, le yaourt et le miel. Bien mélanger et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes environ. Rincez à l'eau tiède.



visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque avocat et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :

- 1/2 avocat
- 2 cuillères à soupe de miel

Conseils d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque banane et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café d'huile d'amande douce

Conseils d'utilisation :

Ecrasez finement la banane bien mûre. Ajoutez le miel et l'huile d'amande douce. Appliquez cette préparation

Crevettes à l'ail



500 g de crevettes environ, 1 gros oignon rouge, 4 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 4 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre

Décortiquer les crevettes en laissant les têtes attachées au corps (ne retirer que la carapace du corps). Ouvrir le dos de chaque crevette pour retirer le nerf (noir), les saler et les poivrer avant de les mettre au frais. Eplucher l'ail en le dégermant, puis le couper finement. Couper sommairement les feuilles de persil. Couper les oignons en fines lamelles. Dans une casserole, mettre à chauffer 4 cuillères à soupe d'huile ; y jeter les oignons, l'ail et les crevettes. Faire saisir à feu vif pendant 3 à 4 minutes. Mettre dans un plat de service et parsemer le persil au-dessus. Servir aussitôt.

Trucs et astuces

Pommes épluchées ?

Trucs : pour mieux conserver les pommes épluchées, il faut les mettre à laver avec un peu de citron ou, à défaut, un peu de vinaigre.

Détacher les choux



Photos : DFR

Les choux !! pour les retirer facilement il faut les congeler la veille, le lendemain ils se détacheront facilement sans les faire bouillir.

Comment éplucher ma courgette

Pour garder les vitamines de la courgette, et

pour la présentation, ne l'épluchez dans sa longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en frottant).

Comment faire pour que mes courgettes ne rendent pas trop d'eau

Dans certaines

recettes comme la ratatouille, qui mijotent longtemps, l'eau rendue par les courgettes n'est pas un problème. En partie évaporée à la fin de la cuisson, elle aide le mélange des aliments et empêche de brûler.

Par contre, d'autres recettes, les gratins par exemple, deviennent fades gorgés d'eau. Alors, rincez bien les courgettes avant de les éplucher, et retirez à la cuillère leur centre granuleux.



- Règle d'or : n'orientez jamais la source lumineuse directement sur le miroir. Choisissez un angle de diffusion.

- Deux miroirs face à face produiront un effet d'espace infini.

- Fixé au fond d'un étroit couloir, un haut miroir, devant lequel vous aurez placé un objet éclairé, adoucira la sévérité de l'espace.

- Les miroirs permettent les jeux de lumière et d'ombres : éclairez par-devant un voile diaphane pour simuler un mur, ou de derrière, pour créer cette fois un écran translucide.

- Vous obtiendrez le même résultat avec des miroirs sans tain placés entre deux pièces ou dans une véranda : éclairez-les de face pour obtenir un écran opaque, ou de derrière, pour voir de l'autre côté.

Jouer avec les miroirs



Crumble pommes, poires, bananes



Pour la compote : 500 g de pommes, 500 g de poires, 1 banane, cannelle à doser selon les goûts, 20 g de sucre, voire moins
Pour la pâte : 150 g de sucre, 160 g de farine, 100 g de beurre

Couper les fruits en morceaux. Les faire cuire dans une grande casserole avec une cuillère à soupe d'eau pour

obtenir une compote avec encore des beaux morceaux de fruits. Retirer du feu. Mettre le sucre et la cannelle. Mélanger et réserver. Préchauffer le four Th.7. Préparer la pâte. Mettre le beurre ramolli dans un saladier et le travailler en pommade. Ajouter le sucre et travailler à la cuillère en bois. Ajouter la farine et émietter avec le bout des doigts pour obtenir un sable grossier. Beurrer un plat à gratin, disposer la compote au fond et saupoudrer de sable. Enfourner pour 25 à 30 minutes.



Stress et fatigue : les idées reçues

1- Le stress fatigue

Vrai. Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable ne sera pas réparée par le sommeil. Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne. Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste

de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit...

2- Le stress conduit à des comportements alimentaires néfastes

Vrai. La perte du rythme des repas, le grignotage, les déjeuners pris sur le pouce dans de mauvaises conditions... sont des comportements induits par le stress. Les aliments choisis sont principalement ceux que nous ressentons comme des stressants : sucres rapides, sodas, graisses... car ils nous font plaisir. On ne le dira jamais assez, rééquilibrez votre alimentation et prenez le temps de manger, en choisissant un endroit calme, tempéré et qui vous permet d'être assis. Le repas est un vrai moment de détente pour votre organisme.

3- Le chocolat et d'une manière générale les sucreries sont des aliments anti-stress

Faux. Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui, eux, agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.