# Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

## Sachez que

### Les concombres

sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés bénéfiques pour la peau. Voici donc un petit masque à base de concombre. Mettre 500 ml d'eau dans un bol ainsi que des concombres et faire bouillir. Attendre quelques minutes, verser le tout dans un contenant stérilisé et utiliser. Le mélange peut se conserver de 10 à 12 jours au réfrigérateur.

### La lavande

est souveraine pour les migraines et les vertiges. Voici donc une petite infusion de fleur de lavande : mettez 1 cuillère à thé de fleurs de lavande dans une tasse d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour entre les repas.

## Pourquoi le régime protéiné **fait-il maigrir** ?

● Tout simplement parce que les aliments consommés lors de ce type de régime sont riches en protéines, qui ont deux avantages : le premier, c'est qu'elles ne peuvent être stockées ; les protéines qui ne peuvent servir à l'organisme sont éliminées. Le second, c'est qu'elles dégagent 4 kcal/gramme, comme les glucides (qui en revanche peuvent être stockés), contre 9 kcal/g pour les lipides, facilement stockables eux aussi.

● L'assimilation des protéines par l'organisme demande beaucoup d'énergie. 25% des protides sont brûlés immédiatement par l'organisme après ingestion, contre seulement 3% des graisses.

● Les protéines sont très rassasiantes : si vous consommez un repas riche en protéines, vous n'aurez plus faim pendant plusieurs heures !

● Le régime protéiné permet de perdre du gras tout en conservant la masse musculaire. Et vous savez peut-être que l'entretien de la masse musculaire demande davantage d'énergie que l'entretien de la masse grasse. Conclusion : plus la masse musculaire est importante, plus on brûle d'énergie, même en dormant, et plus on parvient à maintenir son poids ou à mincir. Autre avantage : un corps mince et musclé est plus appétissant.

Photos : DR

● Des expériences scientifiques ont prouvé que la thermogénèse (le nombre de calories brûlées au repos) était deux fois plus importante après un repas riche en protéines qu'après un repas «normal».

Conclusion : pour brûler davantage d'énergie, même sans rien faire, mangez protéiné !

● Quand on supprime le sucre de son alimentation, l'organisme puise dans la réserve de glycogène présente dans le foie, puis quand cette réserve est épuisée, il puise dans les graisses du corps.

En consommant davantage de protéines et moins de sucres, l'organisme puise ainsi dans ses réserves de gras (parfait !) ; de plus, il produit lors de cette opération une substance spécifique, les corps cétoniques, qui ont un effet coupe-faim puissant et sont naturellement euphorisants.

## Soupe mexicaine à la tomate

**Pour 4 personnes, préparation : 10 min, temps de repos : 3 h**

**Tomates : 4 grosses, oignon : 1, céleri : 2 branches, coriandre hachée : 2 c. à soupe, piment de Cayenne : 1 , vinaigre rouge : 2 c. à soupe, sel, poivre**

Portez à ébullition une casserole d'eau et plongez-y les tomates 1 à 2 min. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés. Lavez et détaillez le céleri en petits dés très fins.
Dans un bol, mélangez les tomates, l'oignon, le céleri, la coriandre, le piment et le vinaigre. Assaisonnez, couvrez et laissez macérer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
Servez très frais.

## Beauté — Nettoyez vos mains, mais… vos ongles aussi

● Lavez-vous toujours soigneusement les mains après avoir fait vos courses, touché de la terre, caressé un animal, etc. Les occasions d'attraper des bactéries par contact sont infinies, un minimum de précautions est alors nécessaire.

● Ne laissez jamais vos mains mouillées sans les essuyer.

● Pour dégager le contour de l'ongle, repoussez les cuticules avec un bâtonnet en bois et ne coupez pas les petites peaux.

● Pour éliminer les petites peaux, mieux vaut vous masser les ongles et leur pourtour chaque jour avec une crème ou une huile adoucissante qui nourrit et hydrate à la fois, et par la même occasion stimule la pousse des ongles.

● Appliquez toujours une base protectrice avant d'appliquer votre vernis.

## Lexique culinaire

**Moule à manqué**
Moule plat, rond et à bords hauts.

**Parer**
Supprimer les parties non utilisables d'une viande mais aussi d'un légume, d'un poisson ou d'un fruit.

**Passer**
Filtrer une préparation avec une passoire très fine pour la rendre plus lisse.

**Peler à vif**
C'est enlever toutes les peaux d'un agrume pour n'obtenir à la fin que la pulpe en quartiers. C'est une opération délicate qui demande de connaître quelques trucs : enlevez grossièrement l'écorce d'une orange ou d'un pamplemousse et séparez les quartiers. Mettez l'agrume au réfrigérateur quelques heures afin que la peau se durcisse et se rétracte sous l'effet du froid. Elle s'en ira alors sans aucune difficulté : prélever à l'aide d'un couteau pointu chaque quartier en écartant la membrane intermédiaire au-dessus d'un plat creux afin de recueillir le jus.

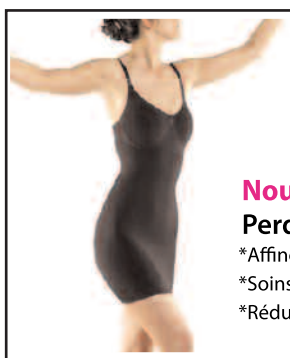
**Etuver**
Cuire un aliment à chaleur douce, à couvert, avec très peu de matière grasse et de liquide, parfois simplement l'eau de végétation, on parle alors de cuisson «à l'étuvée» ou «à l'étouffée».

## Oranges aux épices

**1,250 kg d'oranges à peau fine, 1 kg de sucre cristallisé, 1 cuil. à café rase de noix de muscade râpée, 1/2 jus de pamplemousse, 1 cuil. à café rase de cannelle en poudre, 1 cuil. à café rase de gingembre en poudre.**

Lavez et essuyez les oranges, puis coupez-les en fins quartiers. Retirez les pépins. Disposez les fruits dans une jatte, recouvrez-les du sucre, arrosez du jus de pamplemousse, couvrez et faites macérer 12 heures.
Au bout de ce temps, ajoutez les épices, versez le tout dans une bassine à confiture et faites cuire 45 min à feu vif en tournant souvent. Mettez en pots.

**Publicité**



Aquarelle
Centre d'amincissement & Epilation definitive
Nouvelle technique high tech pour mincir
Perdez jusqu'a une taille en une cure
*Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres
*Soins d'amaigrissement, de raffermissement,
*Réduction de la cellulite, gestion et suivi du surpoids.
159,Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger
Tél: 0791.41.61.02