

Tortillas de patates douce au fromage fondu



**10 portions de fromage, 600 g de patates douces
3 oignons, 8 œufs, 15 cl d'huile d'olive, sel,
poivre**

Épluchez les patates douces et coupez-les en fines rondelles. Épluchez les oignons et émincez-les. Dans une grande poêle à revêtement antiadhésif, faites chauffer un large filet d'huile d'olive et faites-y dorer les oignons et les patates 5 min à feu vif. Couvrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson à feu doux 10 min, en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, coupez les portions de fromage en morceaux. Battez les œufs en omelette dans un saladier avec les morceaux de fromage. Salez et poivrez. Versez dans la poêle. Mélangez de façon à bien répartir la préparation puis ajoutez 1 ou 2 c. à soupe d'huile. Mélangez encore. Laissez cuire 15 à 20 min à feu doux en remuant régulièrement pour éviter que l'omelette n'attache. Quand les patates sont cuites, quand l'omelette elle-même est bien dorée, faites-la glisser sur un plat de service. Essayez l'intérieur de la poêle à l'aide de papier absorbant puis versez de l'huile à nouveau. Remettez la tortilla à l'envers dans la poêle et faites-la dorer 5 min. Découpez en deux douzaines de dés et servez tiède.

Le miel hydrate et adoucit les lèvres

Utilisé depuis l'Antiquité, le miel a des propriétés antiseptiques, cicatrisantes et adoucissantes. En fine couche sur les lèvres, il les protège du vent, du froid et du soleil. Recette maison : baume pour la bouche : faites infuser quelques pétales de rose dans une tasse (une fleur suffit) et mettez à l'abri dans un flacon. Tous les jours, prenez-en une cuillerée et mélangez à deux cuillerées de miel. Appliquez.

Avoir des pommettes à croquer

Et qui dit avoir des pommettes à croquer, dit avoir de belles joues rosées, modelées de manière à relever les traits et apporter un zeste de fraîcheur au visage.

La solution ? Le blush, véritable coup de bluff. C'est la touche finale au teint et lui qui fera toute la différence. Qu'on ait le visage rond, carré, rectangulaire ou autre, voici la marche à suivre pour bien l'appliquer...

LES BONS GESTES

Rien de plus simple pour appliquer son blush, il suffit de sourire devant son

miroir et de l'appliquer sur le bombé des pommettes ou «bosse du rire», à l'aide d'un pinceau, rond de préférence. On part de la base de l'oreille vers la joue et on revient de la joue vers la base de l'oreille, et ce plusieurs fois selon le résultat souhaité. Pour la couleur, choisir quelque chose de rosé (bois de rose, rosé frais) si on a le teint clair ou une nuance abricotée ou dans les tons orangés, pour les peaux plus mates. Celles qui ont une carnation déjà rosée peuvent opter pour un ton abricoté pour toujours plus de douceur.



Pourquoi on ne perd jamais là où il faut ?

Vous essayez désespérément de faire partir vos capitons sur les cuisses, et ce sont vos seins qui partent en fumée ! Si vous perdez plus facilement du haut du corps que du bas, il y a des raisons physiologiques. On vous dévoile où se cachent les kilos récalcitrants et pourquoi ils ne veulent pas disparaître.

HAUT ET BAS INÉGAUX FACE AUX RÉGIMES

On perd plus facilement du haut du corps que du bas. Les tissus adipeux sont différents selon leur localisation : les graisses accumulées dans la partie supérieure du corps, notamment la région abdominale, sont les premières à disparaître lors d'un régime amaigrissant. C'est une bonne nouvelle car plus les kilos s'accumulent dans la région du ventre, plus les risques pour la santé augmentent.

HANCHES ET CUISSES : LES PLUS DIFFICILES À FAIRE FONDRE

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps ; au contraire, chez la femme ils ont un rôle important. Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la grossesse et de l'allaitement.



Spontanément, les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de

masse musculaire, maigrissent plus facilement. Quand elles font un régime les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.

Nutrition : le pain fait-il grossir ?

Faux

Consommé par la grande majorité de la population, le pain fait partie intégrante du patrimoine alimentaire algérien et des repas traditionnels. Un attachement qui s'explique également par



des qualités nutritionnelles incontestables. Cependant, bien des idées reçues circulent encore à son sujet : le pain fait soi-disant grossir. Et s'il peut poser problème, ce n'est pas — la plupart du temps — de son fait, mais plutôt de ce que l'on y tartine : beurre, friture, fromage...

Le pain est composé de farine, d'eau, de sel et de levure. Il est riche en glucides complexes, pauvre en graisses, apporte des protéines végétales, des sels minéraux

comme le potassium, des vitamines du groupe B. Le taux de fibres variable est fonction du degré de raffinage de la farine. Son apport en amidon, protéines et fibres permet de favoriser le «rassasiement» et de prolonger l'état de «satiété».

Pancakes au miel



250 g de farine, 30 cl de lait, 1 c. à soupe de levure, 1 c. à soupe de sucre, 2 gros œufs, 2 c. à soupe de beurre fondu, 1 pincée de sel

Versez la farine dans un saladier avec le sucre, le sel et la levure.

Mélangez puis incorporez le lait puis les œufs battus et le beurre.

Laissez reposer la pâte pendant 30 min.

Faites chauffer une poêle avec un peu de beurre, versez une petite louche de pâte, dès que des bulles apparaissent à la surface, il faut le retourner environ 1 min de chaque côté.

Mettre le miel à chauffer et arrosez vos pancakes.