

Paupiettes de légumes



2 aubergines, 2 courgettes, 2 poivrons, 1 citron, 6 gousses d'ail, 5 filets d'anchois à l'huile, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de basilic, 150 g de chapelure, 2 piments, 25 cl d'huile d'olive, sel et poivre.

Couper les aubergines et les courgettes en tranches, dans la longueur, et découper les poivrons en lanières. Faire revenir ces bandes de légumes 8 mn dans 20 cl d'huile. Les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger ensuite les filets d'anchois écrasés avec l'ail haché, 125 g de chapelure, le zeste du citron râpé, un piment émietté, la moitié du basilic et le persil ciselés, puis assaisonner. Mettre sur chacune des bandes de légumes une cuillerée de farce, puis les rouler. Déposer ces paupiettes dans un plat à gratin huilé. Arroser d'un filet d'huile, parsemer de chapelure et d'un piment émietté, répartir des rondelles de citron. Faire cuire 30 mn au four préchauffé à 210 °C. Servir chaud ou froid, en garnissant le plat du reste de basilic ciselé.

Connaître et comprendre la pyramide alimentaire



D'une manière générale, l'alimentation doit être enrichie :

en acides gras essentiels : huile d'olive, sésame...

en protéines : viandes blanches, quelques œufs,

en vitamines : que l'on trouve dans les fruits crus et les légumes cuits à l'étouffée.

La pyramide alimentaire est un modèle facilement applicable pour avoir une alimentation saine. Différentes familles d'aliments sont exposées. Un aliment de chacune de ces différentes familles doit être

représenté au moins 1 fois par jour !

• Les proportions de ces aliments sont aussi schématiquement indiquées. Les aliments de la base de la pyramide doivent être quantitativement les plus représentés et les quantités diminuent au fur et à mesure que l'on monte.

Vous visualisez facilement qu'il faut manger varié et qu'un déséquilibre, surtout s'il se produit dans les étages les plus bas, met en danger l'intégrité de toute la pyramide.

Beauté

Nettoyer efficacement sa peau avant les fêtes

Le nettoyage est la première étape lorsqu'on décide de prendre soin de sa peau. En effet, quelle que soit la nature du produit de beauté qu'on décide d'appliquer, ce dernier n'agira que si l'épiderme sur lequel il est posé est parfaitement nettoyé. Pour nettoyer sa peau au naturel, se munir d'un citron et en extraire le jus. Mélanger ensuite ce dernier avec un peu d'eau minérale et utiliser le liquide pour désinfecter

et assainir sa peau. Le résultat sera instantané, avec une sensation de fraîcheur garantie. Une autre recette de grand-mère pour nettoyer sa peau au naturel consiste à utiliser des infusions refroidies à base de fleurs de lavande, de thym ou de camomille. Le yaourt et le lait sont également efficaces pour purifier l'épiderme. Sinon, on peut également utiliser de l'eau de fleur d'oranger, de l'eau de rose.

Pourquoi peigner ses cils ?



Grâce à un petit peigne, on obtient un maquillage beaucoup plus léger et plus fin avec une frange de cils moins chargée en mascara.

Cela permet aussi d'utiliser son mascara jusqu'au bout puisque, au fur et à mesure qu'il vieillit – au-delà de deux mois environ –, il a tendance à s'épaissir et à trop charger les cils.

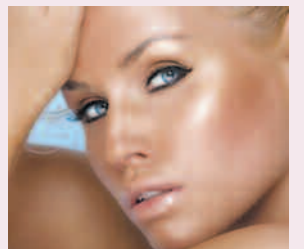


Photos : DR

Trucs et astuces

Avoir un teint halé sans soleil

Pour avoir un teint halé sans soleil c'est possible : il suffit simplement d'utiliser des sachets de thé. On les fait infuser et on se les passe sur la peau une fois qu'ils ont refroidi et qu'ils sont encore humides.



Faire son propre tatouage au henné

Pour faire son propre tatouage au henné, il faut



mélanger un jus de citron à du henné en poudre. Faire une pâte et laisser reposer. Mettre la pâte dans une seringue et commencer le tatouage. Une

fois le henné sec, passer un mélange d'eau, sucre et poivre qui renforcera la couleur. Rincer.

Elaborer un masque contre la couperose

Pour élaborer un masque contre la couperose, il faut un jus de citron, une cuillère à café d'huile d'amande douce et une dizaine de tranches fines de concombre. Faire une purée avec le tout et étaler sur le visage. Il faut conserver ce mélange un quart d'heure et rincer abondamment.

Entretenir l'ovale du visage

Pour entretenir l'ovale du visage, il faut ouvrir la bouche, mettre le poing sous le menton et forcer avec la mâchoire. Recommencer une vingtaine de fois et pratiquer régulièrement. Pencher la tête en arrière jusqu'à sentir que le cou tire puis avancer la mâchoire vers l'avant et refaire l'exercice une vingtaine de fois. Entretenir avec ces mouvements au quotidien

