Mini-cakes aux pistaches, gingembre et cannelle

200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 80 g de pistaches décortiquées, 3 œufs, 1 c. à s. de miel, 5 c. à s. de sucre, 1/2 c. à c. de cannelle en poudre, 1/2 c. à c. de gingembre en poudre, 10 cl de lait tiède, 100 g de beurre fondu

Préchauffez le four à 175°C.
Mettez tous les ingrédients, sauf les pistaches, dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
Répartissez-la dans les moules en y incorporant les trois quarts des pistaches. Parsemez les pistaches restantes sur le dessus.
Répartissez la pâte dans de petits moules de 10 cm de long. Glissez au four. Baissez le thermostat à 150 °C, et laissez cuire 25 minutes.
A leur sortie du four, laissez reposer les cakes 5 minutes dans leurs moules, puis laissez-les refroidir sur une grille. Dégustez-les au petit-déjeuner ou à l'heure du thé, tartinés de confiture de fraises ou d'oranges amères.

Beauté

Soin du matin : objectif matité

Au réveil, la peau a besoin de fraîcheur. Si l'on ne met pas de crème de nuit, la lotion tonique suffit. A condition cependant de ne pas faire une toilette de chat mais d'imbiber 2 ou 3 cotons pour la préparer à affronter la journée. Et si l'on profite de la nuit pour offir à son épiderme des soins spécifiques (textures légères fortement recommandées), mieux vaut faire peau nette avec son produit à démaquiller. Laisser sa peau ensuite reposer quelques minutes, par exemple le temps de se brosser les dents, avant d'appliquer son soin quotidien.
Le problème n°1 des peaux mixtes ou à tendance grasse, c'est qu'elles ont tendance à briller à partir du milieu de journée. Et là, le maquillage vire, la peau prend un aspect luisant qui se remarque. Remettre du fond de teint ou de la poudre n'arrange rien. Bien au contraire ! Les couches de maquillage s'entassent et la peau s'asphyxie. Pour résister, la peau fabrique alors du sébum et encore du sébum jusqu'à nous transformer en ver luisant.
Pire, les radicaux libres se déchaînent et fabriquent des comédons qui, à coup sûr, vont se transformer en boutons.

Ballonements

Evitez absolument les boissons gazeuses et sucrées, même light. Cela fait entrer de l'air dans le ventre et, si elles ne font pas grossir, provoquent un effet gonflette (sans parler du sucre...).

Trucs et astuces

■ **Eviter les projections de graisse :** Lors de votre cuisson, ajoutez une petite pincée de farine dans la poêle, cela évitera à la graisse de sauter et de salir votre gazinière !

■ **Eplucher l'ail sans difficulté :** Trempez vos gousses d'ail dans de l'eau très chaude juste avant de les éplucher comme ça le peau s'enlèvera plus facilement sans coller à vos doigts !

■ **Mieux conserver les pommes et les poires :** Placez dans votre corbeille à fruits les pommes à l'envers et les poires queues en l'air ! Soigner les boutons : appliquez un glaçon sur la surface de votre bouton, patientez quelques instants, le bouton pourra ensuite être enlevé sans mal, sans risque d'infection, ni de séquelles pour votre peau.

■ **Eviter les nausées chez la femme enceinte :**

Buvez une demi-heure avant chaque repas un verre d'eau tiède avec la moitié d'un jus de citron, une cuillère à soupe de miel et une pincée de gingembre en poudre.

PHOTOS : DR

Nutrition

Les vitamines sont-elles si fragiles ?

VRAI. Les vitamines sont plus ou moins sensibles à la température de cuisson, à l'oxygène de l'air, à l'exposition à la lumière ou encore à la diffusion dans l'eau. Les vitamines A, D, K, B2 et B9 des aliments n'aiment particulièrement pas la lumière. La vitamine C, présente dans les fruits et légumes, est non seulement sensible à la lumière, mais elle est aussi détruite par la chaleur (jusqu'à 90% de perte en cas de cuisson prolongée).
Évitez donc les cuissons longues, à haute température. La perte en vitamine B1, présente dans les produits animaux et végétaux peut atteindre 60% en cas de cuisson dans l'eau. Autant dire que les conditions de stockage et de cuisson des aliments sont capitales pour profiter au mieux de leurs bienfaits. Pour mieux les préserver, il existe quelques bons réflexes, à adopter au quotidien : - stocker les aliments au frais et à l'abri de la lumière ; - acheter des quantités de fruits et légumes adaptées à vos besoins, afin de ne pas les stocker plus de 3 ou 4 jours ; - ne pas les peler ou les couper à l'avance ; - les rincer rapidement sous un filet d'eau avant de les préparer ; - privilégiez les cuissons avec peu d'eau et des temps de cuisson brefs. Les vitamines B1, B2, B6, PP de vos viandes survivront mieux cuits au gril ou à la vapeur que mijotées.

Gymnastique faciale

Pour être belle, faites la grimace
Les exercices faciaux constituent un moyen naturel de prévenir le vieillissement et de rajeunir les traits du visage. Ils chassent les mines tristes et sont gratuits. En plus, ils améliorent la circulation sanguine.
Estompez les rides entre les sourcils
Grâce à cet exercice, les rides les plus creusées s'estompent avec le temps et le mouvement prévient le relâchement des sourcils et des paupières supérieures.
1- Posez les quatre doigts de chaque main sur le front comme pour étirer la peau. Faites-les remonter sur le haut du front par la seule force des sourcils. Relâchez. Répétez le mouvement 10 fois.
2- Posez l'index entre les sourcils et maintenez la pression en comptant jusqu'à 30. Puis faites-les monter par le centre des sourcils sans plisser la peau du front.

Accras de crevettes

200 g de farine, 300 g de crevettes, un petit bouquet de persil, 1 petit oignon, 1 sachet de levure chimique, 1 gousse d'ail, sel, poivre, huile pour la friture

1. Hachez finement les herbes, coupez les crevettes en morceaux.
2. Dans un saladier, mélanger la farine, 20 cl d'eau, les herbes. Mélangez de façon à avoir un mélange homogène. Ajoutez les crevettes et la levure et mélanger. Laissez reposer 30 minutes.
3. Faites chauffer l'huile. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez des petites noix de pâte avec une cuillère à café. Sortir les accras lorsqu'ils sont bien dorés et les mettre à égoutter sur du papier absorbant.
4. Servir chaud. Le mieux est de les faire au dernier moment pour qu'ils soient croustillants.