

ILE FLOTTANTE À LA FRAISE



- 300 g de fraises
- 100 g de sucre
- Jus d'un citron
- 3 blancs d'œufs

Mixer dans le blender les fraises + 80g de sucre + le jus de citron. Mettre dans 5 coupes à glace. Monter les blancs d'œufs en neige, ajouter le reste du sucre, mettre dans 5 ramequins. Cuire 2 par 2 au micro-ondes puissance max pendant 30 secondes. Déposer un nuage sur chaque coupe à la fraise.

Info

Les œufs sont riches en cholestérol donc néfastes pour la santé :

Faux.

Il est vrai que les œufs sont riches en cholestérol. Cependant, ils sont également riches en lécithine. Celle-ci sert d'émulsifiant au cholestérol de l'œuf et l'empêche de se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins. Toutefois, pour que la lécithine puisse faire son travail, il faut que le jaune d'œuf soit consommé coulant. Une cuisson d'environ 3 minutes maximum est recommandée. En outre, l'œuf a une valeur nutritive intéressante au niveau protéinique, vitamines B12, A,



Les gels douche

Leur PH, plus proche de celui de la peau, les rend moins asséchants que les savons.

À noter que plus ils moussent, plus ils sont irritants. Un gel corporel aura un PH de 5.5, celui de la peau. En revanche, un gel pour le corps et les cheveux se rapprochera du PH des larmes pour ne pas piquer les yeux, plus proche de 7 et donc plus éloigné de celui de l'épiderme. La gamme de produits s'est considérablement élargie, au point que certains sont parfumés, d'autres hydratants, exfoliants, gommants, tonifiants ou encore adoucissants. En fait, tout

dépend des agents ajoutés. Les actions tonifiantes et relaxantes, par exemple, sont dues aux parfums. Attention, toutefois, certains agents peuvent provoquer des allergies, comme c'est le cas d'ailleurs avec certains tensioactifs... Concernant les gels lavants revendiquant une action hydratante, il faut savoir que celle-ci n'est pas suffisante et n'affranchit nullement l'application d'une crème hydratante au sortir de la douche. Les exfoliants et les gommages peuvent être trop agressifs, en raison des agents qu'ils contiennent ou simplement de la façon de les appliquer. A noter que contrairement



aux savons solides, les gels douche peuvent se partager sans souci d'hygiène. Sans être forcément parfaits, les gels douche respectent davantage

l'équilibre de la peau (film hydrolipidique, PH, flore). Dans tous les cas, savons ou gels douche, il est impératif de rincer soigneusement sa peau après utilisation.

Beauté

Soin des cheveux

Pour des cheveux en pleine forme, après une coupe facile à vivre, prodiguez-leur des soins câlins et réguliers.

La coupe courte

Choisir une coupe courte, c'est choisir la facilité d'entretien mais aussi le dynamisme et la légèreté, sans oublier la féminité. Technique : sur le dessus et l'arrière, les cheveux sont entièrement dégradés, en gardant une nuque un peu longue et effilée. Des mèches plus longues sont conservées sur le côté pour adoucir le visage. Une toute petite frange est effilée et piquetée.

Coupe sur base carrée à hauteur des épaules

Les cheveux sont dégradés dans la masse pour bien répartir le volume et légèrement



effilés ensuite. Les côtés sont coupés un peu plus courts.

Des cheveux longs effilés

Pour éviter qu'ils ne deviennent rêches,

cassants ou fourchus, offrir aux cheveux longs une coupe et des soins très réguliers. On coupe les pointes, pour supprimer les fourches. On dégrade les mèches de bordure, on allège le dessus pour éviter l'effet «casque». On effile la mèche de côté pour plus de douceur. Les soins : avant chaque shampoing, surtout en été, une application d'huile nourrissante. Un masque réparateur à garder toute la nuit, une fois par semaine.



Photos : DR

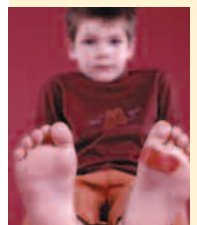
Trucs et astuces

Eviter le trou de 11 heures

Il suffit de prendre une banane et de l'écraser dans une cuillère à soupe de miel. Ce mélange est hyper énergétique et donnera rapidement la forme à une personne en état de faiblesse. Attention, ce n'est pas indiqué pour tous.



Soigner une verrue sans douleur



Pour faire partir une verrue sans douleur, faite mariner dans du vinaigre

des peaux d'orange pendant une nuit. Après la macération, couper un morceau de la taille de la verrue, pas plus, car ça ramollit la peau. Placer le morceau sur la verrue et le faire tenir avec un sparadrap. Laisser agir la nuit. Changer tous les jours, et renouveler l'opération. Après quelques jours, cela dépend de l'ampleur de la verrue, elle disparaîtra doucement.

GIGOT D'AGNEAU SAUCE À LA MENTHE

- 1 gigot d'agneau thym, ail
- 1 bouquet de menthe
- 1 c. à s. de vinaigre
- beurre, huile d'olive,
- 1 sucre, poivre



1. Préchauffez le four à 220°.
 2. Mélangez le thym, le romarin, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Badigeonnez le gigot avec cette préparation.
 3. Dans une cocotte, faites revenir le gigot sous toutes les faces avec un peu d'huile d'olive et de beurre. Déglacez avec un verre d'eau.
 4. Ajoutez une branche de thym ainsi que quelques gousses d'ail dans le plat et enfournez 10 minutes à 220°, puis baisser à 180° pendant une vingtaine de minutes.
 5. Quand le gigot est cuit, sortez-le du four. Laissez-le reposer 10 min sous une double feuille d'aluminium pour qu'il ne refroidisse pas. Déglacer le plat avec de l'eau et ajoutez le jus à la sauce à la menthe
 6. Pour la sauce : mixer les feuilles de menthe, ajoutez l'huile d'olive, le sucre, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajoutez également le jus de cuisson de la viande. Servez la sauce avec le gigot.
- Conseil : prévoir une garniture de légumes verts, haricots verts par exemple.