

Pour préserver la zone très fragile du contour de l'œil et camoufler les petits défauts



Photos : DR

Au réveil, yeux rouges et paupières gonflées ?

Recouvrir les yeux pendant quelques minutes avec des sachets de thé refroidi.

antipoches dès qu'elles commencent à apparaître. Pour des poches déjà installées, les soins seront sans effet, seule la chirurgie esthétique peut les faire disparaître.

Des poches sous les yeux ?

Appliquer une crème ou un gel

Pour prévenir le relâchement des paupières ?

Utiliser régulièrement un soin antirides et tenseur pour contour de l'œil.

Pour camoufler gonflements et rougeurs avec le maquillage

Éviter les fards roses ou nacrés, qui accentuent les rougeurs, les couleurs beige, gris, brun mat sont à favoriser.

Doit-on utiliser des produits spécifiques pour le démaquillage des yeux ?

Oui, le démaquillant classique est irritant pour les yeux.

Le maquillage (poudre, fond de teint) accentue les rides sous les yeux ?

Il suffit d'appliquer la poudre ou le fond de teint du bout des doigts en évitant le contour de l'œil.

Falafels à la salade piquante



Préparation 25 min + 30 mn de levage + 4 heures de trempage, cuisson 20-25 min, pour 6 personnes.
FALAFELS : 2 bols de pois chiches, 750 ml d'eau, 1 oignon moyen émincé, 2 gousses d'ail écrasées, 2 c. à c. de persil haché, 1 c. à c. de coriandre hachée, 1 c. à c. de cumin en poudre, 1 c. à s. d'eau, 2 pincées de levure, huile pour friture
SALADE PIQUANTE : 2 tomates pelées, coupées en dés, 1/4 de concombre coupé en dés, 1/2 poivron vert coupé en julienne, 2 cuil. à soupe de persil haché, 3 pincées de sucre, 2 cuil. à café de sauce tabasco, poivre noir en grains, 1 citron

Préparation des falafels : Faire tremper les pois chiches dans l'eau pendant 4 heures ou toute une nuit. Les égoutter et les réduire au mixeur en fine purée. Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, l'eau, la levure. Mixer 10 secondes pour obtenir une pâte. Laisser lever 30 min.

Salade piquante : Mélanger dans un saladier les légumes avec le zeste et le jus de citron, le sucre, la sauce tabasco, 6 tours de moulin à poivre, le persil. Prélever à la cuillère la pâte des falafels et former de grosses boulettes. Les presser entre les mains pour en extraire le liquide. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y plonger chaque boulette avec une cuillère. La laisser immergée 3-4 min en remuant légèrement à la cuillère. Lorsque les croquettes sont d'un brun doré, les retirer à l'écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

Info

Des laitages au moins 2 fois par jour

Les laitages couvrent la quasi-totalité de nos besoins quotidiens en calcium, à raison d'un lors de chaque repas. Les yaourts et les laits fermentés assainissent la flore intestinale et augmentent notre résistance aux infections. Méfiez-vous des spécialités sucrées, à savourer exceptionnellement une ou deux fois par semaine. Surconcentrés en calcium, les fromages à pâte dure sont aussi beaucoup plus gras que

les fromages à pâte molle. Pour la ligne et les artères, dégustez-les avec modération par portion de 30g, deux ou trois fois par semaine.

L'ASTUCE : Parce que les produits laitiers sont également très riches en protéines, on peut, une ou deux fois par semaine, prendre du fromage en guise de repas. Si vous n'aimez pas les laitages, vous pouvez puiser votre calcium dans des eaux minéralisées, les fruits



secs ou bien encore les mollusques.

Œufs durs à la béchamel



4 œufs, 1 petite boîte de champignons, 3 brins de persil, 1 cube de bouillon de volaille, 100 g de crème fraîche, 60 g de beurre, 40 g de farine, 2 pincées de muscade, sel, poivre

Faites durcir les œufs 10 min. Retirez-les. Rincez-les aussitôt sous l'eau froide. Ecalez-les.

Versez les champignons dans une passoire. Rincez-les rapidement. Egouttez-les et émincez-les. Dans une poêle, chauffez 20 g de beurre. Placez-y les champignons émincés. Salez et poivrez. Laissez-les cuire sur feu vif, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Délayez le cube de bouillon dans 50 cl d'eau chaude, puis laissez refroidir. Faites fondre le reste du beurre dans une casserole. Ajoutez toute la farine. Mélangez avec une cuillère en bois. Ajoutez peu à peu le bouillon, sans cesser de tourner, pour délayer la farine en évitant la formation de grumeaux. Laissez cuire et épaissir pendant 10 min. Assaisonnez de muscade et goûtez avant de saler et de poivrer. Ajoutez les champignons et la crème fraîche. Mélangez. Disposez les œufs durs coupés en quartiers dans un plat.

Recouvrez-les de la sauce très chaude. Parsemez de persil ciselé. Servez sans attendre.

Nutriments

Des conseils pour cuisiner plus sainement !

Pour manger sainement, il ne suffit pas de choisir de bons produits. Il faut aussi savoir les préparer dans les règles de l'art culinaire et... diététique.

Les casseroles en étain

Ces récipients doivent être strictement réservés à la décoration de la maison, car ils contiennent un certain pourcentage de plomb, dont une partie s'échappe durant la cuisson.

Les plats à gratin en céramique

Fabriqués à partir de matières telles que l'argile ou les silicates, ces plats supportent mal des températures très élevées. En effet, plusieurs études ont démontré que l'on pouvait retrouver ces matières dans nos gratins, surtout si l'on cuisine des légumes acides.

Les ustensiles en cuivre

Malgré le fait que le matériau permette une cuisson très homogène, les casseroles en



cuivre ne sont pas recommandées pour cuisiner.

Le cuivre est un métal qui s'oxyde très facilement. Le résultat de cette oxydation est le vert-de-gris, qui est un poison.

Les cocottes en fonte

Cet ancien matériau est un alliage de fer et de carbone. Le fer est un élément susceptible de migrer dans la nourriture. Ce qui ne présente pas de danger.

La fonte présente cependant un inconvénient : plus un ustensile de cuisson est rugueux, plus son nettoyage est difficile et devient donc approximatif. En effet, de



petites particules alimentaires peuvent se loger dans des microfissures qui sont alors le lit de micro-organismes pathogènes sur les parois. C'est notamment le cas des cocottes en fonte brute. Comme le fer, la fonte brute peut également rouiller.

Pour toutes ces raisons, il vaut donc mieux préférer des instruments en fonte émaillée, qui présente toutes les qualités de la fonte sans ses inconvénients.

Proche du verre, l'émail qui tapisse l'intérieur des instruments de cuisson empêche le fer de migrer, donc de rouiller, et permet d'être nettoyé facilement.