

## Torsades sucrées au sésame et fleur d'oranger



**POUR LA PÂTE :** 250 g de farine, 30 g de sésame, 20 g de sucre, 1 œuf de calibre moyen, 150 ml de crème fraîche liquide

**POUR LA FARCE :** 250 g de poudre d'amandes, 100g de sucre, 30 g de beurre fondu, 1/2 cuillère à café de cannelle, quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger

Battre la crème et l'œuf dans un bol, et dans un robot, mélanger la farine, le sésame et le sucre. Ajouter progressivement les liquides jusqu'à formation d'une boule de pâte, la filmer et la laisser reposer 1/2 heure au réfrigérateur. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la farce et ajouter l'eau de fleur d'oranger en dernier, une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention d'une masse compacte. Veiller à ne pas ajouter trop de liquide, il vaut mieux qu'elle soit trop sèche que trop humide. Préchauffer le four à 185°C (thermostat 6). Diviser la boule de pâte en deux. Abaisser les pâtons finement, leur texture permet un étalement aisé. Disposer la farce au centre de la première abaisse et l'étaler au rouleau. Terminer en couvrant de la seconde abaisse. Redonner un coup de rouleau, sans appuyer fortement, à l'ensemble. Détailler à l'aide d'une roulette des rectangles d'environ 12 cm x 2 cm. Vriller chaque biscuit. Les déposer sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé. Stopper la cuisson dès que les bords commencent à dorer.

## Les vitamines donnent une belle peau

**Les vitamines sont souvent introduites en cosmétique, et ce n'est pas un hasard... La peau subit des agressions qui produisent les radicaux libres, responsables, entre autres, du vieillissement cutané.**

Mais les vitamines E (huiles végétales) et C (fruits et légumes), anti-oxydants naturels, les piègent. La vitamine E améliore aussi l'hydratation et le transport des nutriments vers la peau. Avec l'âge, le renouvellement cellulaire de la peau diminue :

l'épiderme s'amincit. La vitamine A (foie, épinards, carottes crues) régularise l'épaisseur de la peau et lui permet de rester souple et jeune. Au niveau du derme, elle

augmente la synthèse de protéines et de fibres de collagène, améliorant son élasticité, atténuant les rides. La vitamine B5



(acide pantothénique), présente dans tous les aliments (abats, œufs, viandes, poissons, légumes secs et céréales), indispensable à la préservation et à la réparation des cellules, participe aussi à son hydratation et sa souplesse. La vitamine B6 (germe de blé, abats, viandes, poissons, légumes)

aide les peaux grasses ou les acnés peu sévères, car elle diminuerait la sécrétion de sébum. Le bêta-carotène, enfin, est précurseur de la vitamine A.

# Jambes lourdes, que faire ?

### Des vêtements confortables

Le choix de vos vêtements est déterminant si vous avez les jambes lourdes. Certains habits gênent le retour veineux.

On adopte des vêtements confortables, amples, souples et larges, qui ne serrent ni le ventre ni la taille.

On oublie le corsaire, la ceinture qui marque trop la taille, la jupe ou le jean moulant, le collant et... la gaine, ainsi que tout ce qui comprime les cuisses et les mollets (pour éviter de bloquer la circulation sanguine). Evitez aussi les talons trop hauts ou trop plats. Hauteur conseillée : 2 cm.

### Surélevez vos pieds

De tout temps, on préconisait de surélever les jambes pour dormir... Le conseil est toujours valable.

On adopte le coussin à placer sous les pieds au moment du coucher pour la nuit, ou, durant la journée, sur une chaise face à la vôtre, lorsque vous devez rester en position assise. Vous pouvez disposer en plus des serviettes de toilette humidifiées à l'eau froide sur vos jambes. Sensation de fraîcheur et soulagement immédiat. En cas d'œdème, ces deux tactiques aident à «dégonfler».

On oublie les positions



Photos : DR

assises ou debout prolongées lorsqu'elles maintiennent les jambes en-dessous du niveau du bassin.

### L'alimentation anti-jambes lourdes

L'alimentation joue un rôle essentiel en cas de

jambes lourdes.

On adopte les fruits et les légumes frais à chaque repas. Leurs vitamines et antioxydants tonifient et protègent les veines, et leurs fibres boostent le transit intestinal, ce qui limite la stase veineuse. Il faut également boire beaucoup. L'eau permet d'éliminer plus rapidement les toxines qui stagnent dans les vaisseaux engorgés... Optez pour le thé vert pour tonifier les parois des vaisseaux sanguins. Enfin, si vous faites de la rétention d'eau, mettez l'accent sur la vitamine PP.

On oublie la cigarette, qui dilate les veines, et le café qui favorise les sensations d'inconfort au niveau des jambes, ou toute alimentation déséquilibrée favorisant la constipation.



## Gratin de courgettes aux 2 fromages

**6 courgettes, 100 g de fromage blanc, 100 g de chèvre frais, 50 g de riz blanc, 1 gros oignon, 3 œufs, 150 ml de crème fraîche liquide, 1 c. à soupe de curry, margarine (pour graisser le moule), 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre**

Préchauffez votre four th.6 (180 °C). Faites cuire le riz à l'eau bouillante émiettez les deux fromages. Lavez soigneusement les courgettes et râpez-les également (comme des carottes). Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir quelques minutes dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse. Retirez-le, ajoutez l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les courgettes râpées pendant 5 min en remuant bien. Salez, poivrez, mélangez avec l'oignon, le riz et le fromage blanc. Graissez un plat à gratin allant au four



et versez dessus cette préparation. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, le curry, le sel et le poivre. Incorporez le reste des deux fromages émiettés. Versez ce mélange sur les légumes et enfournez 30 min.

## Trucs et astuces

### Entretenir le cuir



Pour donner un coup de neuf à vos sacs en cuir, frottez-les avec l'intérieur d'une peau de banane et faites briller ensuite en les polissant avec un chiffon doux. Le potassium que les bananes contiennent sera absorbé par le cuir et diminuera les éraflures et autres marques.

### Enlever les taches de rouille sur vos vêtements



Souvent, le linge laisse apparaître des taches de rouille plus ou moins gênantes. Pour les enlever, il faut dans un premier temps appliquer du jus de citron salé sur la tache. Ensuite, verser quelques gouttes d'eau ammoniacée puis rincer abondamment le linge. Pour les tissus blancs, il est préférable d'utiliser un produit antirouille vendu dans le commerce.