

## Madeleines



2 œufs, 100 g de sucre, 100 g de farine, un paquet de levure, 50 g de beurre, 25 cl de lait

Commencez par faire préchauffer votre four à 240°. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Incorporez ensuite les œufs au sucre jusqu'à ce que le mélange devienne blanc. Mélangez ensuite la préparation avec la farine, la levure, le beurre et le reste du lait. Laissez reposer pendant une quinzaine de minutes. Beurrez pendant ce temps les moules pour les madeleines et versez-y la préparation jusqu'aux trois quarts et enfournez. Au bout de cinq minutes, baisser le thermostat jusqu'à 200°C. Surveillez-les bien. Dès qu'elles commencent à gonfler et à dorer, sortez-les du four. Laissez-les refroidir pendant un petit quart d'heure en dehors de leur moule. Vous pouvez les servir.

## KILOS APRÈS BÉBÉ

### 5 repas quotidiens, 3 priorités



- Neuf mois à manger «pour deux», cela fait obligatoirement des kilos en trop lorsque le bébé est là ! Vous allaitez ? A l'exception des sucreries et autres chocolats, ne

modifiez surtout pas votre alimentation pour le moment : cela pourrait être en effet néfaste pour la santé de bébé et pour la vôtre. Inutile d'entamer les

## BEAUTÉ

### Hiver, contre le froid, je me démaquille à l'huile

Le démaquillage est une étape indispensable pour garder une belle peau propre. En hiver, la peau du visage est sensibilisée et le frottement d'un coton tous les soirs peut rapidement l'agresser.



On préfère au lait démaquillant une formule plus grasse comme l'huile. On masse délicatement son visage et ses paupières avec pour se débarrasser de toute trace de maquillage et d'impuretés. Bonne nouvelle : même les peaux grasses peuvent s'y mettre puisqu'une fois rincée, la peau est hydratée mais sans aucun film gras.

restrictions avant le retour des règles : vos efforts seraient vains. Et quand vous vous sentirez prête, au physique comme au moral, à prendre votre tour de taille en main... ne sous-estimez pas vos trois ennemis quotidiens : l'envie de grignoter, la fatigue et le manque de temps pour cuisiner. Pourquoi fractionner davantage les repas ? Parce que, de cette façon, l'organisme brûle mieux les calories ingérées, ne fait plus de réserves et

## NUTRITION

### Comment manger moins de sucre et mincir

**Le sucre est notre péché mignon**  
D'ailleurs, le goût pour le sucre est inné, nous le possédons dès notre naissance. Or, nombre d'entre nous voudraient, mais n'arrivent pas à diminuer leur consommation de sucre. Voici 5 astuces que vous pouvez mettre en pratique pour vous aider à dépasser vos envies sucrées et en même temps perdre un peu de ventre !

**Ajoutez des céréales complètes aux repas**  
Vos repas doivent être complets et donc comporter une part suffisante de céréales et de préférence complètes : pain complet, pâtes, riz... Grâce aux céréales, on se sent rassasié en fin de repas. Et riches en glucides simples, les céréales aident à tenir jusqu'au prochain repas, sans envie de grignoter, sucré notamment.  
**Supprimez les sodas et autres boissons sucrées**  
Temporairement, remplacez-les par des boissons light, sucrées aux édulcorants. Mais progressivement, vous devez diminuer les quantités, pour au final ne plus boire que de l'eau et



Photos : DR

réserver les sodas aux occasions (fêtes, sorties...). Il faut bien comprendre que les boissons sucrées, même celles contenant des édulcorants, entretiennent notre goût pour le sucré. Autrement dit, plus vous mangez ou buvez sucré, et plus vous avez envie de sucre. Il faut donc rompre ce cercle vicieux.  
**Café, thé : passez aux sucrettes**  
Là encore, l'idéal est de progressivement diminuer le nombre de sucrettes pour vous habituer au café ou thé sans sucre. L'homme a la formidable capacité de s'habituer à tout, ne l'oubliez pas !  
**Dépensez 1 000 calories**  
Il est nécessaire de dépenser un minimum de 1 000 calories chaque semaine en pratiquant une activité physique. Pas de panique, 1 000 calories se dépensent, par exemple, en faisant :  
**1 heure de course à pied**  
20 minutes de marche à vitesse modérée, 5 fois par semaine.

20 minutes de vélo tous les jours.  
1 heure 30 de vélo deux fois par semaine.  
2 séances d'aérobic par semaine.  
**Apprenez à gérer vos envies compulsives de sucre**  
Les envies soudaines de sucre sont difficiles à refréner. Pensez à vous relaxer. Le fait de se détendre et de focaliser son esprit sur quelque chose d'autre aide à passer le cap compulsif. Vous pouvez aussi réaliser des exercices de respiration, aux effets calmants et apaisants, comme ceux que l'on réalise contre le stress : inspiration lente et profonde pendant 5 secondes, blocage de la respiration pendant 5 secondes, avant de souffler lentement pendant 5 secondes. Relaxation et respiration sont aussi efficaces contre les coups de fatigue que vous aviez l'habitude de contrer en grignotant un petit quelque chose... de sucré.

## Les taches sur la peinture



**Taches de café, chocolat ou thé**  
Epongez ces taches au plus vite avec du papier

absorbant. Si vous n'avez pas pu agir sur l'instant éliminez les taches avec un linge imbibé d'alcool à 90°.

### Crayon noir

Enlever le crayon noir à l'aide d'une gomme d'écolier.

### Taches de cirage

On élimine ces taches avec un linge imprégné d'ammoniaque diluée.

N'oubliez pas d'enfiler des gants.

### Taches de colle

Grattez doucement. Si la tache est incrustée, utilisez de l'acétone.

### Taches d'encre, feutre et stylo à bille

Enlevez ces taches avec un linge imbibé d'alcool à brûler ou vaporisez de la laque à cheveux sur les

taches. Dès que l'encre bave un peu, épongez puis recommencez jusqu'à la disparition de la tache.

### Traces de doigts sur la peinture mate ou satinée

Enlevez les traces de doigts sur une peinture non lavable, en passant dessus une pomme de terre coupée en deux. Rincez avec une éponge humide.

## Poulet au curry

Blancs de poulet, 1 gros oignon, 1 pot de crème fraîche, curry, cumin, piment, sel, poivre



Emincez les oignon et faites-les revenir en grosse poêle en ajoutant le curry et le cumin. Toujours à feu fort, saisissez les blancs de poulet. Baissez le feu et ajouter la crème fraîche. Salez et poivrez. Servez chaud.