Astuces

Micro-ondes impeccable

Afin d'avoir un micro-ondes propre, il suffit de mettre un bol d'eau avec quelques gouttes de citron et de faire chauffer le tout 3 minutes, la vapeur dégagée nettoie parfaitement les parois de l'appareil. Un petit coup d'éponge et cela sent bon et en plus c'est écologique !

Exfoliant naturel

Plutôt que d'utiliser un exfoliant qui coûte une fortune, prenez une poignée de sucre en poudre à laquelle vous ajouterez un peu d'huile pour le corps, massez-vous avec ce mélange. Rincez bien... Le résultat est tout aussi bon.

Conserver frais un fruit entamé

Un fruit entamé peut se garder longtemps si vous le placez, coupé en deux, la pulpe contre le fond d'une assiette contenant un peu d'eau salée. Le fruit restera aussi frais que si vous veniez de le couper.

Les différents types de rides

Les rides marquent différentes zones du visage. Elles peuvent être frontales, inter-sourcilières (ou rides du lion) ou encore concerner le contour des yeux (pattes d'oie), les pommettes et joues, les sillons naso-géniens ou encore l'ourlement des lèvres.

Photos : DR

Suivant leur sensibilité, il faut leur accorder un soin particulier. Il existe par exemple des soins anti-rides spécifiques aux contours des yeux. Ainsi, à chaque ride sa solution !

Bien choisir sa crème anti-rides

Comment lutter efficacement contre l'apparition des rides ? Quelles sont les meilleures techniques anti-âge ? Si votre peau affiche quelques rides et semble manquer de fermeté, sachez qu'il existe de nombreuses solutions antirides ! De la crème antirides en passant par les compléments alimentaires, de nombreuses techniques vous permettront de trouver les bons gestes dans votre vie quotidienne.

Bien choisir sa crème antivieillissement en fonction de son type de peau permettra d'optimiser les actions antirides de votre soin.

Les produits antirides s'adaptent selon votre âge mais aussi selon votre type de peau. Que vous ayez la peau grasse, la peau mixte ou encore la peau sèche, veillez à choisir votre produit antirides adapté à votre peau.

Comment utiliser son soin anti-rides ?

Des techniques manuelles de massages du visage permettent à la peau d'être revitalisée et de retrouver tout son éclat.

Elles permettent d'une certaine manière d'estomper la formation des rides du visage en relançant l'apport de nutriments dans l'épiderme. N'oubliez pas également de porter une attention particulière sur le contour des yeux, zone du visage particulièrement fragile.

C'est souvent sur cette zone qu'apparaissent les premières rides dites pattes d'oie, soumises aux agressions extérieures comme le froid ou le soleil.

La théine est moins excitante que la caféine

Théine et caféine ne sont qu'une seule et même molécule ; elles ont donc le même pouvoir excitant. Si le thé excite moins que le café, c'est une question de quantité : une tasse de thé contient 2 à 3 fois moins de théine/caféine qu'un même volume de café (30 à 70 mg par tasse de thé, contre 90 à 150 mg par tasse de café). Sachez enfin que la teneur en théine du thé dépend de la provenance de la plante et de la durée d'infusion. Au début de l'infusion, la théine diffuse, ensuite ce sont surtout les tannins.

Nouilles sautées chinoises et brochettes de dinde au sésame

2 paquet de nouilles chinoises, 1 oignon, 1 pincée de gingembre, 2 cuillères à soupe de sauce soya, 2 cuillères à soupe d'eau, 1 cuillère à soupe d'huile, sel, poivre, 1 courgette coupée en bâtonnets, 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée

Faire cuire vos nouilles chinoises dans une casserole d'eau bouillante, stopper le feu, couvrir et laisser gonfler pendant 4 minutes. A l'aide d'une fourchette, séparer les nouilles et les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
Peler et émincer l'oignon.
Rincer la courgette et la détailler en bâtonnets.
Faire revenir l'oignon sans qu'il prenne de coloration ainsi que les bâtonnets de courgette dans un wok avec l'huile pendant 5 mn, il faut que la courgette soit cuite mais ferme. Ajouter ensuite la sauce délayée dans 2 cuillères à soupe d'eau.
Incorporer le gingembre, les nouilles, la courgette et la coriandre, sel et poivre, bien remuer.

POUR LES BROCHETTES DE DINDE AU SÉSAME

Escalopes coupées en dés, 2 cuillères à soupe de soja, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées

Couper vos escalopes en dés. Les piquer dans les brochettes.
Mélanger la sauce soja et l'huile, déposer dans une assiette, tourner vos brochettes pour bien imprégner les brochettes. Parsemer sur les brochettes les graines de sésame grillées.
Faire chauffer votre grill et déposer les brochettes, bien surveiller la cuisson pour qu'elles ne soient pas sèches (2 à 3 minutes de chaque côté) .

Gâteau marbré

125 g de beurre, 125 g de farine, 125 g de sucre, 3 œufs, 70 g de chocolat, à peu près 10 cl de lait, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuillère a café de levure chimique

Dans une terrine travailler les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter le beurre fondu, puis la farine tamisée (auparavant mélangée avec la levure chimique).
Diviser la pâte en 2 parties. Dans l'une, ajouter le chocolat fondu (il doit être liquide et sans grumeaux) et dans l'autre la vanille.
Verser dans chacune des 2 pâtes le lait en petites quantités (il se peut qu'il faille plus de lait dans la partie chocolatée).
Les deux parties de la pâte doivent avoir la même consistance et viscosité sans être trop liquides, sinon le chocolat et la vanille se mélangeraient. Ajuster la répartition du lait pour arriver à ce résultat.
Enfourner au four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pour environ 30 min vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.

PARENTS
Votre enfant est difficile à table !

Il réclame toujours les mêmes plats et refuse obstinément le reste ? Ne vous en inquiétez pas. Ce comportement fréquent (il concerne 60% des enfants entre 2 et 7 ans) est baptisé «néophobie alimentaire». Il se traduit par le refus de goûter des aliments nouveaux et par une nette attirance par des plats «neutres» : textures molles, lisses, goût et odeur peu marqués. Que faire ? Surtout pas l'obliger ! Pour éveiller ses papilles :
- proposez-lui régulièrement des nouveautés. Le bon truc, c'est de lui présenter un plat au moins cinq fois à quelques semaines d'intervalle. Ce qui est familier a plus de chances d'être accepté par votre bout de chou.
- Montrez l'exemple. Cuisinez pour vous des repas variés, des légumes différents. Et proposez-lui toujours de goûter, sans le forcer.
- Faites preuve de fantaisie. Il n'aime que les pâtes ? Préparez-les au fromage, à la tomate. Et faites-le participer à votre préparation pour le faire saliver à l'avance. Félicitez-le à chaque nouvel

essai de sa part. Et s'il refuse, faites comme si de rien n'était en évitant à tout prix le chantage : «Tu auras du dessert si tu manges ton fromage.» Sous peine de le dégoûter à vie d'aliments associés à une situation de conflit.