

## Sablés rosaces au chocolat



**190 g de beurre, 75 g de sucre glace, 1 blanc d'œuf, 200 g de farine, 1 cuillère à soupe de cacao en poudre, 1 pincée de sel, pâte à tartiner ou confiture**

Dans un saladier, travailler à l'aide d'une spatule en bois le beurre ramolli puis incorporez le sucre glace et le sel.

Incorporer le blanc d'œuf puis la farine tamisée avec le cacao en poudre.

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.

A l'aide d'une poche à douille cannelée, former des rosaces sur une feuille de papier sulfurisé disposée sur la plaque du four. Cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6).

Laisser refroidir.

A l'aide d'une cuillère, coller les sablés deux à deux avec de la pâte à tartiner.

## Crème pour visage : à chaque texture son geste

**La lotion s'applique avec un coton puis prendre un mouchoir en papier en l'appliquant par légères pressions sur le visage et le cou.**

Pour appliquer une crème, chauffer une noisette de crème dans la paume de la main. La poser de chaque côté du menton et remonter vers les joues, les oreilles. Terminer par le cou et la partie médiane du visage.

Une texture riche (type crème de nuit) se travaille à l'aide d'effleurages doux, qui remontent lentement des joues vers les oreilles et du cou vers le menton. Avec un fluide, on procède par petits mouvements de lissage ; dès qu'il a pénétré, on se contente de tapoter doucement le visage et le cou, afin de

ne pas distendre les tissus.

Lors d'un gommage, on doit insister sur les zones les plus grasses du visage, soit le front, les ailes du nez et le menton. Utiliser un soin gommant correspondant à son type de peau surtout pour les peaux fragiles et délicates. Pour appliquer un masque, il est impératif de respecter les conseils de la notice, à savoir le temps de pause, le rinçage ou non à l'eau tiède, ou retirer le film déposé sur la peau mais surtout sur une peau parfaitement nettoyée au préalable.

SOS brillance, à utiliser sans modération à tout moment de la journée, avec ou sans maquillage. Produits de poche



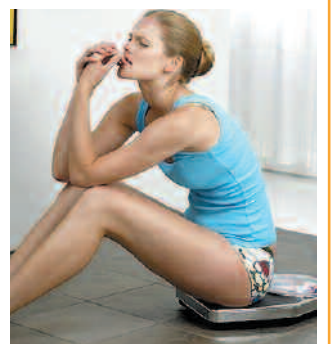
Photos : DR

présentés en format réduit pour se glisser dans les trousseaux et dans les sacs. Le patch se colle sur le

nez, le front et le menton. On patiente 15 minutes ; on les retire et les points noirs partent avec.

### Bon à savoir Du magnésium et du calcium pendant et après un régime

Décidée à retrouver votre poids de forme ? Vous avez réduit vos apports alimentaires ? Il y a fort à parier que vous faites l'impasse sur des aliments très caloriques comme le chocolat, les fruits oléagineux (amandes, noix de cajou...), les fruits secs ou les légumes secs. Pourtant, ils sont utiles (en quantité contrôlée, bien sûr, pour plusieurs d'entre eux) pour leur richesse en magnésium. Ce dernier joue un rôle dans de nombreuses réactions biologiques, notamment dans la transmission des influx émis par le système nerveux dont dépendent muscles et organes pour bien fonctionner. Pas question donc d'en manquer. Une solution alternative au chocolat : se tourner vers des eaux plates et gazeuses riches en magnésium (les étiquettes le mentionnent). Sous cette forme, il est très bien assimilé sans apport de calories. Si ce sont les produits laitiers que vous mettez de côté, en pensant qu'ils sont trop gras, c'est de calcium, l'ami des os et du squelette, dont vous risquez de manquer. Réintégrez vite les laitages à chacun de vos menus en vous rappelant que ceux à 0% de matières grasses sont aussi riches en calcium que les autres.



### Tajine chou-fleur escalope de poulet

**Chou-fleur, 6-7 gros œufs, 2 oignons, persil, fromage rapé, sel, poivre, escalope de poulet, ail, laurier**



Dans une poêle, mettre un peu d'huile et poser l'escalope, saler, poivrer et puis mettre la feuille de laurier, l'ail finement haché. Ajouter un peu d'eau et laisser cuire sur feu doux et réduire la sauce et laisser dorer un peu l'escalope. Emincer l'oignon finement dans le sens de la longueur. Laver le chou-fleur, cuire à la vapeur avec l'oignon par dessus. A la fin de la cuisson, saler le chou-fleur. Dans un bol profond, casser les œufs, rajouter le persil finement haché, fromage rapé, sel et poivre. Mélanger bien à la fourchette. Couper finement l'escalope et là rajouter au mélange œufs (rajouter un peu de sauce réduite). Huiler un moule (par exemple moule à cake). Disposer le chou-fleur et par dessus l'oignon. Verser le mélange d'œufs, et avec une fourchette essayer de faire passer le mélange entre le chou-fleur. Cuire dans un four préchauffé th.5 jusqu'à la dorure.

Publicité

**9<sup>ème</sup> Séminaire international Sur les technologies du béton**



**Systemes constructifs innovants au service de l'efficacité énergétique**

**Le 19 Mars 2013, à l'Hôtel El Aurassi.**

Merci de confirmer votre présence en ligne sur : [www.lafargealgerie.com](http://www.lafargealgerie.com)

