

Confiture de gingembre



**800 g de gingembre, 600 g de sucre,
le zeste râpé d'un demi-citron et de la vanille**

Coupez en lamelles le gingembre pelé. Mettez-le dans un saladier et couvrez d'eau froide. Laissez reposer 1 heure en changeant l'eau une fois. Mettez le gingembre dans une marmite, couvrez d'eau froide et faites bouillir 10 mn. Egouttez et rincez. Recommencez l'opération deux fois ou plus si vous aimez la confiture moins piquante. Remettez le gingembre dans la marmite, ajoutez le sucre et 2 dl d'eau. Laissez reposer 1 heure, le temps que le sucre fonde. Portez à ébullition et ajoutez le zeste de citron et la vanille. Faites bouillir 10 min puis laissez refroidir. Laissez reposer 12 heures puis portez à nouveau à ébullition et laissez cuire encore 10 mn. Laissez reposer 12 h. Egouttez le gingembre et portez le sirop à ébullition. Laissez réduire 10 à 15 min jusqu'à ce qu'il soit très sirupeux. Replongez-y le gingembre et, dès ébullition, comptez 10 min de cuisson. Laissez reposer 12 h heures puis portez à nouveau à ébullition et laissez cuire 10 mn. Versez la confiture dans des pots, fermez-les puis retournez-les sur un linge. Laissez refroidir avant de retourner les pots et de les stocker dans un endroit frais.

Acné et maquillage, astuces pour une belle peau

Contrairement aux idées reçues, même si vous souffrez d'acné, vous pouvez vous maquiller, mais attention, pas n'importe comment. Il est important de ne pas étouffer votre peau avec des fonds de teint trop gras, non adaptés et parfois comédogènes. Si vous souhaitez vous maquiller pour camoufler un peu les lésions d'acné, optez pour des fonds de teint fluides, hypoallergéniques et matifiants qui absorbent l'excès de sébum.

Démaquillez-vous tous les soirs, car même si vous utilisez un fond de teint non comédogène et hypoallergénique, vous devez laisser votre peau respirer durant la nuit. Le démaquillage est un geste santé, indispensable pour votre peau. Ne triturez pas vos boutons. Même si l'envie est parfois très forte, oubliez-les. Car si vos mains ne sont pas propres, vous risquez de les sur-infecter et surtout de vous faire des cicatrices indélébiles.



4 astuces bizarres pour perdre du poids

On n'y aurait jamais pensé, mais ces conseils inhabituels peuvent réellement vous aider à perdre du poids.

Reniflez une banane, une pomme ou de la menthe

Des chercheurs ont constaté que les personnes qui sentaient leur nourriture plus fréquemment que les autres étaient moins affamées et avaient perdu plus de poids, en moyenne 12 kg chacune. Une théorie suggère que renifler les aliments laisse croire au cerveau qu'on en mange.

Accrochez un miroir face à votre place à table

Une étude a démontré que manger devant un miroir réduit la quantité de nourriture ingérée de près d'un tiers. Vous regarder vous rappelle vos propres normes et objectifs, et vous remet en mémoire les raisons pour lesquelles vous essayez de perdre du poids.

Entourez-vous de bleu

Il y a une bonne raison à cela et vous verrez peu de salles de restauration rapide peintes en bleu : croyez-le ou non, la couleur bleue est efficace en tant que suppressor d'appétit. Alors, servez le dîner dans des assiettes



Photos : DR

bleues, portez des vêtements bleus pendant le repas et couvrez la table d'une nappe bleue. Inversement, évitez le rouge, le jaune et l'orangé dans votre salle à manger. Ces couleurs stimulent l'appétit.

Photographiez vos aliments

Plutôt que d'écrire ce que vous mangez, prenez des

photos et classez-les par date dans un fichier, sur votre téléphone ou votre ordinateur. Un compte rendu visuel de ce que vous mangez vous aidera à réduire votre consommation. Prendre des photos de ce qu'on mange, puis les regarder, fait réfléchir avant de manger. Nul besoin d'équipement : votre téléphone cellulaire fera l'affaire.

Tagliatelles aux calamars



1 kg de calamars surgelés, 500 g de tagliatelles, 400 g de tomates concassées (émondées et égrenées réduites en purée), une boîte de champignons, 100 g de crevettes décortiquées surgelées, 3 gousses d'ail, 1 petit piment, 15 cl d'huile, 2 brins de persil plat, jus de citron, sel, poivre

Cuisson des tagliatelles : Faire bouillir une grande quantité d'eau avec du sel et de l'huile dans une casserole à feu vif. Plonger-y les tagliatelles le temps qu'elles soient cuites. Egoutte-les et rincez à l'eau froide. Laissez égoutter à nouveau en couvrant d'un filet d'huile d'olive.

Préparation de la sauce aux calamars

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen. Ajouter les champignons. Laisser cuire 5 minutes à couvert et réservez au chaud. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif. Ajouter les calamars coupés en morceaux et les faire revenir. Ajouter l'ail et le piment haché. Faire revenir le tout pendant 3-4 minutes. Déglacer avec un peu d'eau, laisser réduire l'eau de moitié à feu moyen. Ajouter la purée de tomates et laisser cuire 10 minutes à couvert. Saler et poivrer à votre convenance. Ajouter les champignons, les crevettes et les tagliatelles. Laisser chauffer 2 minutes à couvert. Parsemer de persil haché et servir immédiatement.

Aïoli

**3 gousses d'ail,
1 petite pomme de terre cuite, 4 c. à c. d'huile d'olive, jus d'un citron, sel et poivre**

Dans un bol profond, piler la pomme de terre avec les gousses d'ail écrasées, le jus de citron, sel et poivre. Ajouter l'huile d'olive en filet, mélanger énergiquement.



QUESTION Est-ce que les fromages se congèlent ?

Il n'y a aucun problème à congeler des fromages, que ce soit des pâtes molles, des bleus ou des pâtes fermes. Le seul hic, on pourrait dire, ce serait les fromages plus frais qui, à cause de leur très haut pourcentage en humidité, vont réagir moins bien à la congélation. La seule chose qu'on vous conseille de faire, c'est de «portionner» votre fromage le plus petit possible pour qu'il soit décongelé en une fois et qu'on puisse l'utiliser dans les journées à venir et que vos fromages soient bien rafraîchis avant d'être congelés. Pour ce qui est de la décongélation, ce qu'on recommande, c'est de les laisser bien au frais au frigo pour que la décongélation se fasse le plus tranquillement possible. Vous allez retrouver le même fromage qu'au début. Il n'y aura aucun changement de goût, peut-être un léger au niveau de la présentation. Mais si le fromage utilisé est dans une préparation culinaire, il n'y aura aucun changement.

