Donuts

500 de farine, 200 g de sucre, 2 œufs battus, 1/2 verre d'huile, 250 ml de lait, 2 c. à c. de levure chimique, 2 c. à c. d'extrait de vanille

Mélanger dans une jatte la farine avec le sucre et la levure puis incorporer les œufs battus, l'huile et la vanille en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Verser la pâte dans des moules à donuts légèrement beurrés, enfourner et laisser cuire au four préchauffé à 160° C jusqu' à ce qu' ils soient dorés, laisser refroidir. Mettre au-dessus des donuts un glaçage de chocolat ou vanille ou un mélange de sucre cannelle.

Sauvez vos pieds

La mode des chaussures de sport pour marcher en ville a entraîné un lot de pathologies du pied. Moralité : réservez vos baskets pour le jogging, et, en ville, portez de vraies chaussures ! Notre architecture plantaire comporte de nombreux petits os tenus entre eux par des centaines de muscles et de ligaments. Sous le talon, le pied comporte de gros coussins graisseux parcourus d'un important réseau veineux pour amortir les chocs sur le sol dur. La nature est bien faite, et tout a fonctionné pour le mieux jusqu'au jour où s'est imposée la mode des chaussures de sport ! De fait, ces chaussures prévues initialement pour la course à pied ont été détournées de leur fonction première et servent comme chaussures de ville pour toute une génération de personnes qui, arrivées aujourd'hui à l'âge adulte, sont nombreuses à se plaindre de douleurs regroupées sous l'égide talonnade.

PHOTOS : DR

Que nous apporte le sel ?

Le sodium contenu dans le sel joue un rôle important pour notre organisme. Il aide notamment à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguins. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

Mais pourquoi faut-il limiter notre consommation ?
Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé, car elle entraîne une augmentation de la tension artérielle et, à terme, celle des risques de maladies cardiovasculaires. A partir de 40 ans, environ la moitié de la population souffre d'hypertension artérielle. Le sel peut aussi aggraver certains problèmes de santé telle la rétention d'eau.

Par quoi peut-on remplacer le sel ?
On trouve maintenant des herbes aromatiques toute l'année : thym, cerfeuil, persil, coriandre, menthe, estragon, basilic ou aneth qui sont excellents pour relever les plats. Pour la cuisson des viandes et des légumes, remplacez le sel par des mélanges d'aromates variés ou par des herbes de Provence. Et pour relever poissons et salades, pensez au jus de citron et aux épices (cumin, paprika, curcuma, curry, muscade…), précieuses pour rehausser la saveur des plats mais aussi au poivre. N'oubliez pas d'avoir à disposition de l'ail, de l'oignon selon vos goûts, ils agrémentent de nombreuses préparations.

BEAUTÉ

Gommage au sucre
Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Appliquez cette préparation aussitôt sur votre visage en massant par rotations. Insistez plus particulièrement sur le front, le nez et le menton. Rincez abondamment.

Masque «bonne mine» à la carotte
Choisir quelques carottes de couleur foncée (plus riches en béta-carotène) et les râper. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce dans votre mélange et appliquez-le sur votre visage. Laissez agir 15 minutes puis rincez.

Lotion florale tonifiante pour le visage
Faites bouillir une poignée de fleurs ou de plantes dans 1/4 de litre d'eau minérale. Hors du feu, laissez infuser environ 15 minutes puis filtrez. Versez votre lotion dans une bouteille en verre teinté. Imbibez un coton de votre eau florale et passez-le délicatement sur la peau de votre visage et celle de votre cou après votre démaquillant pour resserrer le grain de la peau.

Soin pour ongles et dents
Trempez vos ongles dans un verre de citron pressé ou frottez vos gencives et vos dents avec un demi-citron. Ce soin permet de blanchir impeccablement ongles et dents jaunis.

Gratin de crêpes au poulet

1 boîte de champignons coupés, un reste de poulet grillé, 1 jaune d'œuf, 1 tasse de crème fraîche épaisse, 4 crêpes, sel, poivre

Hacher finement le poulet. Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle et faire revenir les champignons, saler et poivrer. Mélanger dans un saladier la crème fraîche et le jaune d'œuf, ajouter les champignons et le poulet haché, saler et poivrer. Dans un plat à gratin, intercaler entre chaque crêpe une couche épaisse de la préparation, finir par la dernière crêpe et recouvrir le tout avec une feuille d'aluminium. Faire gratiner pendant 5 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Servir aussitôt.