

## Tarte glacée aux fraises fraîches

**Fond de tarte** : 100 g de farine, sel,  
50 g de beurre, eau glacée

**Garniture** : 250 g de petites fraises équeutées, 100  
g de sucre, 1 c. à s. de fécule de maïs,  
1 c. à s. de confiture de fraises, 1,5 dl d'eau, 1 c. à  
s. de jus de citron, 1 c. à s. de gelée de fraises

Pour préparer  
le fond de  
tarte,  
mélanger la  
farine avec le  
sel et ajouter  
le beurre,  
travailler bien  
au fouet  
jusqu'à  
obtention  
d'une pâte  
homogène.



Incorporer l'eau froide et mélanger pour obtenir une  
pâte ferme. Abaisser la pâte sur un plan de travail  
fariné. Tapisser un plat à tarte de papier sulfurisé,  
remplissez-le avec la pâte, enfourner et faire cuire 20  
min environ jusqu'à ce que la croûte soit dorée.  
Laisser refroidir. Mélanger dans une casserole le sucre  
avec le fécule de maïs, la confiture de fraises, l'eau et  
le jus de citron, porter à ébullition et faire cuire 2 min  
environ en remuant. Laisser refroidir. Napper le fond  
de la croûte avec la moitié de cette préparation,  
disposer les fraises dessus, mettre le reste de la  
préparation, réserver au réfrigérateur. Servir fraîche.

## Mélasma ou lèvre ourlée d'une ombre marron ?

Chez la femme enceinte, on parle de  
masque de grossesse. Mais en dehors  
d'une grossesse, on utilise le terme de  
mélasma. Il s'agit de taches pigmentées  
qui apparaissent de façon symétrique sur  
le visage, sur le front, les joues, le  
menton, mais aussi sur la lèvre  
supérieure. Localisées sur la lèvre  
supérieure, ces taches forment, chez de  
nombreuses femmes, une sorte d'ombre  
marron juste au-dessus de la lèvre. Ce  
phénomène n'a rien à voir avec la  
grossesse, mais il est dû aux hormones,  
expliquant pourquoi le mélasma de la  
lèvre supérieure apparaît surtout à la  
ménopause. Il se manifeste surtout chez  
des femmes très brunes et s'accroît  
particulièrement avec le bronzage.

### Quels sont les conseils contre cette ombre ?

L'idéal est de prévenir l'apparition du  
mélasma de la lèvre. Le bronzage étant  
un facteur favorisant, il est recommandé  
de limiter les expositions au soleil et de

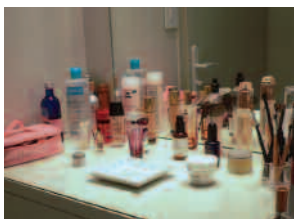


toujours appliquer largement et  
généreusement une crème solaire d'indice  
élevé sur la lèvre supérieure. Cette  
consigne est d'autant plus valable pour les  
personnes identifiées à risque : femmes  
très brunes, à partir de la ménopause. En  
cas de mélasma avéré, il existe des  
crèmes antipigmentaires qui doivent être  
appliquées avec minutie sur la lèvre  
supérieure, durant une longue période.  
Enfin, les médecins esthétiques peuvent  
proposer de recourir à des peelings. Le  
résultat est généralement bon, mais le  
procédé est long et compliqué.

## COSMETIQUES : DÉPASSÉE LA DATE D'UTILISATION, QUELS SONT LES RISQUES ?

Cela dit, rassurez-vous, si  
les cosmétiques sont  
utilisés au-delà de leurs  
limites, les conséquences  
ne sont pas gravissimes,  
même si elles risquent  
d'être parfois  
embarrassantes.

Les produits de maquillage  
ne sont jamais périmés au  
point de nuire, mais leur  
action, leur onctuosité et  
leur parfum s'altèrent avec  
le temps. Les deux  
principaux écueils se  
manifestent par un risque  
d'allergie et une efficacité



diminuée. Pour vous  
donner une idée : les  
mascaras, eye-liners et  
rouges à lèvres tiennent  
environ un an. Le vernis à  
ongles peut être conservé  
durant deux ans, les fonds  
de teint peuvent s'utiliser  
un an (voire deux s'ils sont

soigneusement  
conservés), les poudres  
quatre ans et les crayons  
encore plus longtemps.  
Pour bien conserver vos  
produits, refermez-les  
correctement, stockez-les  
à l'abri de la lumière et  
tenez-les à l'écart de toute  
source de chaleur. Vérifiez  
aussi qu'ils n'ont pas  
changé de consistance, de  
couleur ou d'odeur (si tel  
est le cas, débarrassez-  
vous-en, ils sont  
probablement périmés  
depuis longtemps).

## L'eau de rose : un trésor de beauté



Photos : DR

### L'eau de rose est un liquide de beauté par excellence.

Elle tonifie, rafraîchit,  
hydrate et adoucit la peau.  
Tous les spécialistes de  
beauté affirment que  
l'hydrolat de rose fait des  
miracles sur la peau.  
C'est un excellent soin de  
beauté naturel qui  
convient à tous types de  
peaux, même les plus  
sensibles, mais elle est



très appréciée des peaux  
grasses. L'eau de rose  
resserre les pores et

raffermit la peau, elle  
ravive le teint,  
elle apaise aussi les  
petites irritations cutanées  
en laissant sur la peau un  
parfum délicat.  
L'eau de rose est  
traditionnellement utilisée  
après le nettoyage pour  
garder le teint clair.  
Elle peut être utilisée  
aussi comme tonique  
après le démaquillant pour

peaufiner le démaquillage  
et donner un petit coup de  
fraîcheur à la peau. Son

odeur fraîche et délicate  
est un plaisir absolu à  
renouveler fréquemment.

### Une recette maison

L'eau de rose est un  
véritable trésor de beauté,  
un soin efficace du visage  
et des yeux qu'on peut  
fabriquer chez nous.  
Il suffit de faire bouillir 1  
litre d'eau et une poignée  
de pétales de roses.  
Ensuite, on laisse infuser  
hors du feu durant 20  
minutes, puis on filtre.  
Mettez donc le produit  
préparé dans une petite  
bouteille hermétique  
propre stérilisée.  
N'oubliez pas d'utiliser ce  
remède miracle avant une  
durée de 6 mois car elle  
perd ses vertus.  
Si vous décidez de  
l'acheter ailleurs, vérifiez  
qu'elle est pure et non  
trafiquée (100% hydrolat  
de rose).

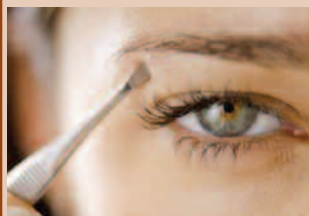
## Anticholestérol : la courgette

Ce légume-fruit se consomme non pelé, donc jeune,  
avant que sa peau bien verte ne vire à la peau de  
croco. Elle nous apporte de la rutine, un flavonoïde  
(antioxydant) qui pourrait, en tout cas in vitro, nous  
aider à lutter contre le mauvais cholestérol.



### Beauté : les sourcils, conseils de pro

- Spécial douillettes :  
Masser préalablement les  
sourcils avec un glaçon ou  
un gant de toilette chaud  
et humide pour  
désensibiliser la zone.
- Pour fixer la forme des  
sourcils, les brosser avec  
un goupillon sur lequel on  
a vaporisé un peu de  
laque ou de spray coiffant.



- Pour éviter d'avoir l'air  
fatigué, veiller à ce que la  
pointe extérieure du  
sourcil ne soit pas plus  
basse que la pointe  
intérieure.
- Pour effacer les rougeurs  
post-épilation, appliquer  
une touche d'anticernes  
ou de fond de teint. L'idéal  
: s'épiler avant de se  
coucher.
- Pour réguler la pousse  
des poils, attendre trois  
semaines entre chaque  
épilation.

## Beignets d'aubergines



**2 belles aubergines, 100 g de farine, huile  
(friture), sel, piment. Pâte à beignets : 100 g de  
farine, 2 blancs d'œufs, 2 c. à soupe d'huile, sel**

Couper les aubergines en rondelles fines à l'aide  
d'une mandoline. Les placer dans une passoire et  
les mettre à dégorger au gros sel pendant 30  
minutes. Dans un cul de poule, disposer la farine  
en fontaine avec le sel et le piment. Ajouter 2 c. à  
soupe d'huile et 8 cuillerées à soupe d'eau tiède.  
Mélanger au fouet jusqu'à obtention d'un appareil  
homogène. Dans un autre cul de poule, verser les  
blancs d'œufs de préférence froids, avec une  
pincée de sel. Monter les blancs d'œufs en neige  
ferme. Incorporer les blancs en neige à la pâte  
précédemment obtenue. Rincer les rondelles  
d'aubergines et les égoutter sur du papier  
absorbant en les étalant les unes contre les autres.  
Les assaisonner de sel et de piment d'Espelette et  
les fariner. Sur les deux faces. Retirer les rondelles  
et les secouer pour enlever l'excédent de farine.  
Tremper les rondelles farinées dans la pâte à  
beignets. Bien égoutter et plonger les rondelles  
dans une friteuse préchauffée à 180°C. Cuire  
quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit  
dorée, retourner les beignets et les faire dorer sur  
l'autre face. Au terme de la cuisson, égoutter sur  
papier absorbant et servir chaud.