

TRUCS ET
ASTUCES**Obtenir le maximum de jus
d'un citron**

Pour obtenir le maximum de jus d'un citron, il suffit de le rouler avec la paume de la main sur le plan de travail afin d'écraser sa pulpe et le ramollir.

**Une salade verte et
croquante**

Pour redonner tout son craquant à votre salade dont les feuilles se sont un peu ramollies et sont fripées, passez-les dans un bain d'eau tiède puis dans un bain d'eau glacée. Le choc thermique redonnera tout son éclat à votre salade.

BEAUTÉ

Masques spécial
peaux grasses et sèches**Masque citron et miel
(spécial peaux grasses)**Ingrédients

- 1 bonne cuillère à soupe de miel mille fleurs
- 2 cuillères à café de jus de citron

Conseil d'utilisation

Appliquez cette préparation sur la peau de votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

**Masque argile et miel
(spécial peaux grasses)**Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel

Conseil d'utilisation

Mélangez l'argile, le miel et le citron. Appliquez sur le visage, laissez agir 20 minutes,



Photos : DF

puis rincez à l'eau tiède.

**Masque avocat et miel
(spécial peaux sèches)**Ingrédients

- 1/2 avocat
- 2 cuillères à soupe de miel

Conseil d'utilisation

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

**Masque banane et miel
(spécial peaux sèches)**Ingrédients

- 1 banane
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café d'huile

d'amande douce

Conseil d'utilisation :

Ecrasez finement la banane bien mûre. Ajoutez le miel et l'huile d'amande douce. Appliquez cette préparation sur le visage, laissez poser environ 15 minutes puis rincez.

**Masque au lait
(spécial peaux sèches)**Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré
- 2 cuillères à soupe de miel épais
- un peu de crème fraîche épaisse

Conseil d'utilisation

Mélangez le lait et le miel. Liez avec la crème fraîche. Appliquez en couche épaisse sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Feuilleté aux épinards
et aux œufs

200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œufs, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g d'emmental râpé, 1 c. à soupe de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à café de farine, 1 c. à café de moutarde, muscade, sel, poivre.

Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une



casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer 20 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, la moutarde, le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1 heure au réfrigérateur. Equeuter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation. Dérouler la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre. Coller les bords et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 c. à soupe de lait. Faire cuire 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.

Vos triglycérides sont trop élevées ?



Les triglycérides sont des graisses indispensables au fonctionnement de l'organisme. Ils sont fabriqués par le foie mais proviennent également des graisses que vous mangez. Ils sont stockés dans le tissu adipeux. Comme pour le cholestérol, concentrer trop de triglycérides présente un risque pour la santé.

Causes

Un taux élevé de triglycérides dans le sang est lié à une consommation excessive de sucre et à un excès de poids. Le traitement pour les réduire repose sur des mesures diététiques, donc un régime anti-graisse en cas de surpoids, et sur un changement de mode de vie.

Conséquences

L'excès de ces graisses dans le sang peut être à l'origine d'une inflammation du pancréas (pancréatite) et favorise la

survenue d'accidents cardio-vasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral (AVC). Comment faire baisser les triglycérides ?

Faire un régime anti-graisse

Si vous avez un excès de poids, faire un régime pour perdre quelques kilos



permettra de normaliser vos triglycérides. Pour cela, évitez de manger des graisses telles que le beurre, le fromage, les viandes grasses, les pâtisseries et cuisinez avec très peu de matières grasses. Prenez au moins trois repas équilibrés par jour. Si votre poids est normal, ne faites pas un régime sans ou pauvre en graisses. Rappelez-vous que les triglycérides sont fabriqués surtout à partir des sucres. Et n'oubliez pas de contrôler votre taux régulièrement au moins tous les 3 mois pour savoir où vous en êtes.

Crêpes au miel

250 g de farine, 3 œufs, 1 pincée de sel, 1 c. à soupe d'huile, 1 g de beurre, 1 demi-litre de lait, du miel



Dans un saladier, verser la farine et les œufs. Ajoutez le lait tout en mélangeant avec votre fouet. Ajoutez la pincée de sel et la cuillère à soupe d'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux. Si possible, laissez reposer la pâte à crêpes une petite heure en recouvrant le saladier d'un linge. Faites chauffer une poêle, mettez-y un peu de beurre pour la graisser. Versez une demi-louche de votre pâte et laissez cuire entre 1 à 2 minutes par face. Garnir chaque crêpe au miel et la rouler sur elle-même. Servir bien chaud.

POURQUOI A-T-ON LA VOIX ENROUÉE LE MATIN ?



Le matin, les cordes vocales sont détendues. Elles sont aussi plus ou moins enflées en raison d'éventuels ronflements, d'une respiration nocturne par la bouche si le nez est un peu congestionné, voire d'une toux. Elles peuvent enfin être recouvertes de mucus accumulé par l'écoulement nasal. Résultat, au réveil, la voix est plus grave, le temps que les cordes vocales se nettoient avec les premières vibrations et qu'elles reprennent leur forme normale.

I
n
f
o
s**Respirer**

C'est une évidence et pourtant, la plupart du temps, on respire mal. Bien

respirer, c'est le meilleur moyen pour refaire le plein d'énergie et ça diminue l'envie de manger.

**Mal à l'estomac**

Après un repas maladroit, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède.

Deux minutes après, si le mal est toujours là, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.

