

## Baba à la chantilly

**250 g de farine, 5 g de sel, 3 œufs, 15 g de sucre, 15 g de levure de boulanger, 1 verre d'eau, 75 g de beurre fondu. Pour le sirop : 1 l d'eau, 450 g de sucre, 250 g de marmelade d'abricots, 1 verre d'eau de fleur d'oranger**



Dans une terrine, mettez 75 g de farine, creusez une fontaine. Mettez-y la levure délayée dans le quart de verre d'eau tiède. Faites-en une boule souple. Recouvrez du reste de la farine. Laissez 30 mn en attente dans un endroit tiède. Ajoutez alors le sucre, le sel, les œufs. Travaillez à la spatule en bois pour obtenir une pâte ferme, puis détendez-la avec un peu d'eau tiède jusqu'à ce que vous ayez une pâte souple. Laissez reposer 15 mn sous un torchon avant de lui ajouter le beurre fondu. Versez la pâte, dans le moule beurré, qu'elle ne remplira qu'à moitié. Laissez monter jusqu'à ce que la pâte arrive au bord du moule. Enfourner à 210° (th7), pendant 20 mn sans ouvrir la porte du four. Surveillez la couleur. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau qui doit ressortir propre. Démoulez 5 mn après, et posez sur une grille. Arrosez avec le sirop chaud, mais non bouillant, largement versé à la louche. Recommencez plusieurs fois, jusqu'à ce que le baba soit tout à fait froid. Nappez alors au pinceau avec la marmelade d'abricots allongée d'une cuillerée à soupe d'eau et chauffée. Garnissez de chantilly 1h avant de servir.

## Beauté

# Avoir des pommettes à croquer

Qui dit avoir des pommettes à croquer, dit avoir de belles joues rosées, modelées de manière à relever les traits et apporter un zeste de fraîcheur au visage.

### La solution ?

Le blush, véritable coup de bluff. C'est la touche finale au teint et lui qui fera toute la différence. Qu'on ait le visage rond, carré, rectangulaire ou autre, voici la marche à suivre pour bien l'appliquer...

### Les bons gestes

Rien de plus simple pour appliquer son blush, il suffit de sourire devant son miroir et de l'appliquer



sur le bombé des pommettes ou «bosse du rire», à l'aide d'un pinceau, rond de préférence. On part de la base de l'oreille vers la joue et on revient de la joue vers la base de l'oreille, et ce, plusieurs fois selon le résultat souhaité. Pour la couleur, choisir quelque chose de rosé (bois de rose, rosé frais) si on a le teint clair ou une

nuance abricotée ou dans les tons orangés pour les peaux plus mates. Celles qui ont une carnation déjà rosée peuvent opter pour un ton abricoté pour toujours plus de douceur.

## INFO

Un mélange de tomates et d'avocat traite à merveille une combinaison de peau grasse et de peau sèche.



La tomate est un astringent. C'est un agent réducteur d'huile et de points noirs. Quant à l'avocat, c'est à la fois un antiseptique et un hydratant naturel. Ces deux fruits sont riches en vitamine A, C et E. Ce mélange contribuera non seulement au nettoyage, mais également à l'apaisement de la peau. Laissez-le agir pendant 20 à 30 minutes, puis rincez votre visage à l'eau tiède.

## Gymnastique des pieds

Pour en finir avec les jambes lourdes et les chevilles gonflées ! Pour commencer, détendez vos pieds !

Faites le poirier : relaxer les jambes en vous installant à la perpendiculaire le long d'un mur. Pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation pendant 5 minutes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue. Relancez la circulation sanguine de vos pieds. Installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation, croisez et décroisez lentement les jambes.

Puis faites bouger tous vos orteils rapidement pendant quelques secondes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue. Répétez

ce mouvement 15 fois. Gardez la position et effectuez des petits battements de jambes d'avant en arrière. Répétez ce mouvement 15 fois.

Décontractez et tonifiez vos chevilles Debout, jambes légèrement écartées, redressez-vous sur la pointe de vos orteils en conservant le dos bien droit et la tête levée, puis retomber d'un seul coup sur les talons. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Répétez ce mouvement 15 fois.

Assise sur une chaise, le mollet gauche reposant sur la cuisse droite, effectuez 15 rotations de la cheville gauche, aussi larges que possible, dans un sens puis dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement.



Allongez-vous sur le dos, installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Évitez de vous cambrer et maintenez les pieds tendus. Répétez ce mouvement 15 fois.

## Si je suis grosse, c'est pas de ma faute !

Beaucoup de personnes accusent leurs gènes d'être responsables de leur excès de poids. «Dans ma famille, on a tous une large ossature» ou «j'ai un métabolisme paresseux».

Il est vrai que l'obésité a un lien avec la génétique. Quoi qu'il en soit, les gènes ne sont pas seuls en cause. Leur activité façonne, et est façonnée, par notre comportement. On peut donc influencer sur la manière dont notre corps interagit avec nos gènes. Une chose est sûre, il y a des changements physiologiques qui interviennent au fil du temps avec l'âge et qui provoquent une prise de poids. Pour conserver le même poids, la quantité d'aliments consommés devra donc diminuer. C'est cette donnée qu'il est difficile d'admettre car la saveur des aliments est un plaisir en soi, et peut être un substitut à bien des plaisirs. La raison principale de la prise de poids reste le fait de manger trop et de ne pas se dépenser assez. C'est une question de balance énergétique. Donc pour perdre du poids, il faut réduire sa consommation alimentaire et brûler plus de calories.



## Quand les règles se dérèglent !

De nombreuses femmes voient approcher avec inquiétude la date de leurs règles, car elles savent qu'elles vont perdre des torrents de sang pendant huit ou dix jours. D'autres sont



gênées par des saignements en dehors des règles. Chez certaines femmes, les règles durent plus de sept jours ou sont très abondantes, on parle alors de ménorragies. Chez d'autres, des hémorragies se produisent au cours du cycle, en dehors des règles (métrorragies), mais parfois les deux troubles sont associés (ménométrorragies).

### Six ou sept protections par jour

Les règles sont jugées anormalement abondantes lorsqu'elles imposent d'utiliser au moins six ou sept protections par jour. Mais dans les cas extrêmes, il peut s'agir de véritables «inondations» menstruelles, obligeant à utiliser des dizaines de protections quotidiennes. Dans ces cas, une anémie se développe rapidement. Ces ménorragies doivent être différenciées de simples règles abondantes (hyperménorrhée). Le volume moyen du flux menstruel est de 35 ml, avec des variations importantes selon les femmes. On parle de ménorragies à partir de 80 ml. De même les métrorragies doivent être distinguées des simples spottings, petits saignements anarchiques liés généralement à la pilule.

## Paupiettes de légumes

**Pour 4 personnes, 2 aubergines, 2 courgettes, 2 poivrons, 1 citron, 6 gousses d'ail, 5 filets d'anchois à l'huile d'olive, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de basilic, 150 g de chapelure, 2 piments, 25 cl d'huile d'olive, sel et poivre.**



Couper les aubergines et les courgettes en tranches dans la longueur et découper les poivrons en lanières. Faire revenir ces bandes de légumes 8 mn dans 20 cl d'huile. Les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger ensuite les filets d'anchois écrasés avec l'ail haché, 125 g de chapelure, le zeste du citron râpé, un piment émietté, la moitié du basilic et le persil ciselés, puis assaisonner. Mettre sur chacune des bandes de légume une cuillerée de farce, puis les rouler. Déposer ces paupiettes dans un plat à gratin huilé. Arroser d'un filet d'huile, parsemer de la chapelure restante et d'un piment émietté, répartir des rondelles de citron. Faire cuire 30 mn au four préchauffé à 210 °C. Servir chaud ou froid, en garnissant le plat du reste de basilic ciselé.