

Gâteau roulé au citron

2 citrons, 3 œufs, 12 cl de lait, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 80 g de sucre

Préchauffez votre four à 180° et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Râpez le zeste des citrons et pressez leur jus puis séparez les jaunes d'œufs des blancs que vous battrez en neige. Battez 2 jaunes d'œufs avec 50 g de sucre puis ajoutez le jus d'un citron et son zeste. Incorporez la farine ainsi que 40 g de maïzena et les blancs en neige. Versez la préparation sur le papier sulfurisé et enfournez le tout durant 7 minutes. Fouettez le jaune d'œuf restant avec le sucre puis déposez-y le jus et le zeste du second citron. Versez le lait préalablement chauffé et délayez la préparation que vous mettrez à feu doux tout en incorporant le reste de maïzena. Étalez la génoise et nappez l'intérieur avec la préparation précédente. Enroulez de nouveau le gâteau sur lui-même et mettez-le au réfrigérateur durant 2 heures.



Sauce Mornay

40 g de beurre, 40 g de farine, 50 cl de lait, 2 jaunes d'œuf, 150 à 200 g de fromage râpé, du sel et du poivre, 1 pincée de noix de muscade



Réaliser une sauce béchamel. Ajouter hors du feu les jaunes d'œufs ainsi que le fromage râpé. Mélanger correctement.

BON À SAVOIR Soigner la fatigue des yeux pour avoir bonne mine !

Lorsqu'il fait froid, qu'on se sent fatigué et qu'on passe beaucoup de temps devant l'ordinateur, la fatigue des yeux peut se faire sentir... Bien sûr, il y a la technique du masque glacé à appliquer le matin au réveil mais trop agressif !

Alors, comment venir à bout de ces petits tracass quotidiens avec des méthodes douces et naturelles ?

Atténuer la fatigue des yeux :

Mettez 45 ml de maïzena dans une poêle et versez la même quantité d'eau de rose. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème liquide et faites doucement chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe (tourner sans cesse).

Retirez ensuite le récipient du feu pour empêcher la formation de grumeaux.

Ajoutez enfin 30 ml d'eau de rose (cuillerée par cuillerée) et avant qu'elle ne se fige, transvasez la crème dans des petits pots. Conservez-les au frigo. Appliquez-la sur le contour de l'œil et des paupières avant le coucher.



Photos : DR

Atténuer les poches sous les yeux :

Appliquez des rondelles de pommes de terre crue en cataplasme.

Atténuer les yeux cernés :

Diluez 1 cuillère à café de

miel pur dans 1/2 verre d'eau minérale tiède. Puis, trempez 2 cotons dans cette préparation et posez les sur vos yeux fermés durant 6 minutes.

BEAUTÉ A chaque type de peau, son masque adapté



Masques crème, gel, poudre, film, plâtre, ils s'utilisent tous une fois par semaine en moyenne. Efficaces et agréables à utiliser, leurs objectifs varient selon les soins nécessités par l'épiderme. Le masque a pour objectif de répondre à un besoin particulier de l'épiderme. C'est un soin à part entière.

Des masques aux effets multiples

Le masque nettoyant est riche en produits absorbants et désincrustants afin d'éliminer les impuretés et les cellules mortes. Le masque normalisateur des sécrétions séborrhéiques agit par absorption pour

rétablir l'équilibre acido-basique. Le masque hydratant recrée le film hydrolipidique grâce à ses humectants et ses principes actifs hydratants. Le masque raffermissant génère une vasodilatation qui stimule et raffermit les tissus. Le masque lissant et remodelant permet un effet liftant immédiat grâce à ses actifs tenseurs.

Quels produits dois-je choisir ?

Entre les masques nettoyants, normalisateurs de sébum, hydratants, raffermissants ou lissants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est normale

Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les masques leur conviennent à partir du moment où l'épiderme en ressent le besoin. Hydratants ou lissants, toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est mixte ou grasse

Ces peaux ont particulièrement besoin d'être débarrassées de leur excès de sébum. Les masques nettoyants et purifiants leur sont recommandés.

Votre peau est sèche ou réactive

Plus fragile, la peau sèche raffole des masques hydratants et lissants qui regonfleront son épiderme en douceur.

Activité physique : en faire une habitude quotidienne



Pour la santé, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (au moins 1 heure pour les enfants et adolescents).

En effet, les personnes pratiquant une activité physique régulière sont généralement moins exposées à l'obésité, aux accidents cardiaques et aux cancers.

Fondue d'aubergines aux pois

400 g de pois chiches (en conserve), 1 c. à s. d'huile d'olive, 20 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de cumin, coriandre fraîche ciselée, 2 petites aubergines, 2 tomates, 1 gousse d'ail, 1 oignon, menthe fraîche ciselée, sel, poivre.

Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur, dans le sens de la largeur. Disposez-les sur une plaque huilée au pinceau et mettez sous le gril du four. Dès coloration, retournez les rondelles pour faire griller l'autre face. Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites blondir l'oignon et l'ail dans le beurre fondu environ 5 minutes. Remuez de temps en temps. Lavez, pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés et ajoutez-les dans la sauteuse bien chaude. Saupoudrez de cannelle et de cumin, d'une pincée de sucre (pour ôter l'acidité des tomates) et salez. Couvrez et cuisez à feu doux pendant 10 minutes. Une fois grillées, mélangez les aubergines à la préparation précédente. Rincez et égouttez les pois chiches. Ajoutez-les dans la sauteuse et assaisonnez avec le sel et le poivre. Poursuivez la cuisson en couvrant partiellement sur feu doux jusqu'au moment de servir. Ajoutez la coriandre et la menthe fraîches ciselées au dernier moment. Suggestion : servir avec un yaourt assaisonné de menthe fraîche et de cannelle.



Parents Mon enfant n'a pas de limites

L'inquiétude des mamans
Quand votre enfant commet quelques petites bêtises, cela vous fend le cœur de devoir le punir.

Entre ses crises de larmes et ses caprices, vous vous sentez un peu dépassée par la situation. Et s'il devenait un jour un petit tyran à qui on n'aurait pas posé assez de limites ?

Le conseil

Difficile, face au caprice d'un enfant de 2 ans, de réagir en imaginant les conséquences que son éducation aura 15 ans plus tard. Evidemment, fixer les limites est indispensable pour la construction de l'enfant, mais rassurez-vous, les choses évoluent...

