Tuiles croustillantes aux amandes

1 blanc d'œuf, 80 g de sucre en poudre, 65 g de farine, 80 g de beurre, 30 g d'amandes

Concasser des amandes dorées au four. Mélanger le sucre, la farine, le beurre fondu et les amandes. Monter le blanc en neige et l'incorporer à la préparation. Verser la pâte en petites tuiles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, à l'aide d'une cuillère. Parsemer d'amandes.
Enfourner pendant 10 min à 200°C (thermostat 6-7).

Beauté

Les pires aliments pour la beauté de votre peau

Photos : DR

Vous avez bel et bien dépassé l'adolescence et pourtant, des boutons prolifèrent çà et là sur votre visage ?
Si vous avez une alimentation équilibrée : pas ou peu de produits industriels, des fruits et des légumes le tout arrosé de beaucoup d'eau… Sachez que certains aliments, d'apparence inoffensive, peuvent favoriser les boutons.

Le sel
Après la consommation de plats très salés, il vous arrive de vous réveiller avec les yeux bouffis ?
C'est normal. Le sel favorise la rétention de liquide dans l'organisme et entraîne chez certaines personnes sensibles un gonflement des paupières et des poches sous les yeux, là où la peau est très fine.

Les fruits de mer
Crevette, autres fruits de mer sont naturellement riches en iode. Avec l'accumulation, l'acné est rapidement favorisée. Néanmoins, rien ne sert de se priver outre mesure. Ils ont un impact uniquement dans le cas d'une surconsommation.

Le lait
Certains produits laitiers peuvent contribuer à une véritable poussée d'acné. Selon une étude datant de 2005 sur leur consommation, il existe une connexion spécifique entre le lait écrémé et l'acné. Probablement parce que les hormones biodisponibles sont beaucoup plus présentes, et stimulent excessivement le groupe de glandes responsables des sécrétions huileuses de la peau. D'où l'apparition de boutons.

Le sucre
Moins surprenant, on sait que le sucre favorise le développement de boutons et stimule indirectement la sécrétion de sébum, avec pour résultat une peau grasse, brillante et des boutons. De plus, il nuit à la production de collagène rendant la peau plus vulnérable aux assauts du temps.

CALCULS URINAIRES

Faut-il limiter ou éviter le calcium ?

Contre le calcium, la méfiance fut longtemps de mise. Mais il est maintenant prouvé qu'un trop faible apport en calcium favorise la présence dans les urines de substances acides, appelées oxalates, provenant de ce que l'on mange. Or, justement, ces substances cristallisent facilement, et favorisent donc la formation de calculs. La consommation de calcium doit être normale, de 800 mg à 1 g quotidiens : l'alimentation (hors produits laitiers) en apportant 200 à 300 mg, il faudrait consommer chaque jour par exemple deux yaourts nature, et un quart de litre de lait ou une part de fromage (45 g de camembert ou 30 g de fromage à pâte dure). Les personnes consommant davantage de calcium doivent boire une eau peu calcique (moins de 100 mg/l, indiqué sur l'étiquette). Celles qui mangent peu de laitages doivent compenser avec une eau calcique (200 mg ou plus).

INFO

Le gingembre

Durant des siècles, le gingembre a été largement utilisé dans les pays asiatiques pour soulager la douleur et notamment celle générée par l'arthrite et le rhumatisme. Cet aliment contient en fait des substances chimiques qui réduisent l'inflammation des muscles. Comme ces substances sont naturelles, peu ou pas d'effets secondaires sur la santé ont été liées à la consommation du gingembre.

FORME

5 Boissons qui donnent un ventre plat

Aujourd'hui, nous vous proposons cinq délicieuses boissons qui vous aideront à perdre l'excès de graisse que vous avez autour de la taille. Si vous adoptez cette discipline quotidiennement, vous remarquerez rapidement le résultat.

De l'eau aromatisée :
Lorsque vous voulez perdre du poids, il est important de s'hydrater. En buvant beaucoup d'eau, vous aidez votre corps à maintenir son niveau de fluide optimal tout en évitant les flatulences. C'est de cette manière que vous restez rassasié.
Si vous n'aimez pas boire de l'eau ordinaire, aromatisez-la en rajoutant quelques gouttes de citron.

Boisson frappée à la pastèque :
Ce frappé est un excellent moyen pour vous rafraîchir.
La pastèque est l'un des produits les plus hypocaloriques.
En plus de sa capacité à hydrater le corps, la pastèque réduit la graisse du corps tout en stimulant l'augmentation de la masse musculaire, et ce, grâce à l'arginine, un acide animé vivement présent dans ce fruit.

Le thé glacé à la menthe :
Cette boisson est l'un des brûle-graisses les plus efficaces.
Elle agit particulièrement au niveau de l'abdomen et vous aide à stimuler la digestion et empêche les flatulences.

Boisson frappée à base d'ananas :
Ce fruit tropical vous aidera à vous débarrasser des kilos en trop, en

particulier ceux de l'estomac.
L'ananas contient de la broméline, une enzyme qui contribue à la dégradation des protéines, facilite la digestion et empêche les flatulences.
C'est «la» boisson pour ventre plat.

Le thé vert :
Le thé vert minimise le risque du cancer.
De par ses composants riches en catéchines et antioxydants, le thé vert réduit efficacement la graisse, essentiellement celle de l'abdomen.
Si vous voulez brûlez plus de graisse lors d'un exercice physique, buvez-en un juste avant.

Crème d'aubergines au fromage de chèvre

4 aubergines, 3 tomates, 2 d'oignons, 1 gousse d'ail, 1 fromage de chèvre (ou autre), 10 cl de crème liquide. Assaisonnement : sel, poivre, chapelure, tabasco (facultatif)

Crème d'aubergines :
Cuire environ 30 minutes les aubergines entières dans une plaque avec un fond d'eau à four moyen. Veiller à ce que le fond d'eau reste pendant la cuisson. Puis les peler. Suer à l'huile d'olive les oignons, les tomates, l'ail et les aubergines coupées grossièrement. Continuer la cuisson à couvert afin de faire ressortir l'eau de la végétation. Puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une purée. Mixer, refroidir et assaisonner de façon relevée.
Crème de fromage :
Ecraser le fromage de chèvre et mélanger avec la crème liquide. Dressage dans l'assiette : réaliser des quenelles de crème d'aubergines puis des quenelles de crème de fromage et les disposer harmonieusement dans l'assiette.

LE SAVIEZ-VOUS ?

16 usages étonnants et efficaces du dentifrice

Nous savons tous que l'utilisation d'un dentifrice de bonne qualité peut nous aider à préserver la santé de nos dents et de nos gencives. Cela nous permet d'avoir un magnifique sourire. Hormis son efficacité esthétique, le dentifrice nous aide à maintenir une bonne hygiène buccale. Il élimine entièrement les bactéries, y compris les résidus alimentaires. Ce produit indispensable nous procure une bonne haleine et protège nos dents de toute éventuelle maladie. Mais savez-vous que le dentifrice peut servir à autre chose ? Savez-vous que vous pouvez l'utiliser quotidiennement pendant vos tâches ménagères, par exemple ? Ci-dessous, vous trouvez quelques astuces sur cette pâte multitâche.
1- Le dentifrice apaise l'irritation des piqûres d'insectes ainsi que les coupures et les ampoules.
2- Une petite quantité de dentifrice suffit à calmer la douleur des brûlures.
3- Il permet de masquer les imperfections, et guérit rapidement une peau abîmée par l'acné.
4- Une application de dentifrice sur vos ongles peut leur donner un coup d'éclat : blanchiment garanti.
5- Il peut être utilisé comme gel pour cheveux puisqu'il contient les mêmes composants qu'un gel ordinaire. Il suffit de le mélanger avec un peu d'eau. Et voilà, il est prêt à être appliqué sur les cheveux.
6- Le dentifrice est aussi un parfait désodorisant pour la salle de bains et les toilettes.
7- Il élimine les odeurs fortes comme celles de l'oignon et du poisson.
8- C'est aussi un anti-tache. Il peut en quelques secondes vous aider à vous débarrasser définitivement des taches que vous avez sur vos vêtements et tapis
9- Il redonne vie à vos chaussures abîmées
10- Il enlève les gribouillages sur les murs peints
11- Il nettoie parfaitement les bijoux en argent
12- Il enlève les rayures de CD
13- Il nettoie les claviers, et les instruments de musique
14- Il éradique toutes odeurs désagréables des bouteilles de votre bébé
15- Il nettoie le métal brûlé et la surface de la fonte
16- Il prévient la formation de buée sur les lunettes