

Pudding

Baguette rassie, 2 ou 3 œufs, 60 cl de lait tiède, 4 cuillères à soupe de sucre, beurre, raisins secs, pommes...



Couper le pain en morceaux de taille moyenne puis disposer dans un saladier. Mouiller avec 30 cl de lait. Ecraser avec une fourchette et laisser reposer pour que le pain soit bien imprégné de lait. Fouetter les œufs avec le sucre puis verser sur le pain et mélanger. Préparer la garniture : couper les fruits en morceaux plus ou moins gros en fonction du résultat désiré : croquant ou fondant. Fariner la garniture. Vérifier la consistance du pain, rajouter du lait si besoin afin que le mélange soit homogène puis ajouter la garniture. Beurrer généreusement un moule et le remplir de la préparation. Tasser et déposer des noisettes de beurre sur le dessus. Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 minutes. Il doit être doré et la croûte croustillante. **PS** : On peut préparer un pudding salé en remplaçant le sucre par du fromage râpé.

Ni gym ni régime : des gestes pour mincir à la paresseuse

Perdre du poids sans faire ni régime ni sport, c'est possible! Quelles sont les astuces minceur pour garder la ligne et le sourire ?

Forcer sur le magnésium
A savoir : pain complet, épinards, amandes, chocolat noir, lentilles, banane, riz complet, eaux minérales riches en magnésium. Un déficit dope l'appétit selon un cercle vicieux où la faim redouble pour contrebalancer la fatigue et le stress induits par la carence.

Suivre un rituel «slim» du matin
Alternez 1 grand verre d'eau glacée (pour relancer un transit paresseux) + 1 jus de citron alcalinisant pour contrebalancer l'acidité accumulée (véritable empêcheur de déstocker en paix) ou 1 grand verre d'eau tiède + 2 c. à c. de vinaigre de cidre bio détoxifiant.

Ruser pour un ventre plat
On fonce sur le charbon végétal qui élimine les gaz intestinaux. En gélules. Si l'effet ballon survient après les repas, adoptez l'aneth en infusion : trois



tasses par jour (40 g de graines/l). Ou l'anis vert : une infusion avant chaque repas (20 g de graines/l).

A compléter par une réflexologie du plexus solaire. Divisez votre voûte plantaire en trois, dans le

sens de la hauteur et massez la ligne au premier tiers au niveau de la bosse située sous le gros orteil. Pour un intestin paresseux, massez la ligne du troisième tiers au-dessus du talon.

Photos : DR

Trucs et astuces

Réaliser un repassage parfumé



Pour parfumer légèrement les vêtements que l'on repasse, il suffit de mélanger dans un vaporisateur propre un mélange composé de 1/4 de son assouplisseur pour vêtements habituel avec 3/4 d'eau. Lors du repassage, simplement vaporiser légèrement cette solution sur les vêtements et repasser.

Conserver le noir de vos pulls



Pour redonner de la couleur à vos pulls noirs, offrez-leur le jus de cuisson des épinards.

Faire mûrir les pommes



Pour faire mûrir vos pommes, mettez à côté des pommes déjà mûres. Pour redonner un petit coup de fouet à vos anciennes pommes, faites-les tremper quelques instants dans de l'eau bouillante.

FORME

Des fesses en acier !



On les adore rondes et fermes. Malheureusement, il faut les faire travailler régulièrement sinon, elles ramollissent.

Test : Devant un miroir, mettez-vous de profil, contractez les fessiers. Si vous observez peu ou pas de modifications, il faut en priorité stimuler les muscles fessiers pour reconstituer un petit matelas bien ferme.

Pourquoi ramollissent-elles ?

Les muscles des fesses sont les plus puissants de notre corps et il leur suffit juste d'un

peu d'exercice pour être beaux. Les longues périodes de sédentarité ou un régime amaigrissant font très vite perdre aux muscles fessiers leur tonus.

Pour y remédier : Tous les jours sous la douche, un massage vigoureux est magique pour éliminer les rugosités et raffermir la peau. A l'aide d'un gant de crin, effectuez des rotations. Montez les escaliers pieds à plat.

Les sports conseillés : La bicyclette, la course à pied, la marche rapide.

Soins démaquillants des yeux

Le bon geste démaquillage

Le contour de l'œil et les paupières sont particulièrement fragiles. Leur peau est mince, mobile et peu grasseuse. Le film hydrolipidique qui la recouvre est transparent de finesse. Les lotions et les gels démaquillants non gras classiques sont bien adaptés au contour de l'œil. On peut aussi utiliser des soins spécifiques formulés pour être encore plus doux.

Comment démaquille-t-on le contour des yeux ?

Le geste le plus simple est de masser délicatement la peau en effectuant des mouvements circulaires qui dilatent les pores et permettent aux impuretés de se détacher. Lorsqu'on utilise des lotions, il suffit d'en imbiber généreusement un coton et de l'appliquer sur l'œil afin qu'il dissolve les traces de maquillage.



Ratatouille provençale

7 tomates, 4 aubergines, 6 courgettes, 2 poivrons verts, 4 oignons, 4 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, du thym, du romarin, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Plongez les tomates pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante. Retirez-les. Supprimez le pédoncule, pelez-les, coupez-les en quartiers et épépinez-les.

A l'aide d'un couteau économe, pelez les aubergines en retirant une lanière de peau sur deux. Rincez-les, séchez-les, ainsi que les courgettes. Coupez ces 2 légumes en tranches. Retirez le pédoncule et les graines des poivrons. Découpez la chair en lanières. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Chauffez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faites dorer les rondelles d'aubergines sur les 2 faces. Retirez-les, puis laissez-les égoutter pendant 30 minutes. Procédez de la même façon pour les autres légumes, à l'exception des tomates. Éliminez entièrement l'huile de cuisson. Remplacez tous les légumes dans la cocotte. Ajoutez les quartiers de tomates, le basilic, les gousses d'ail pelées, le laurier, le thym et le romarin. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux 1 heure. En fin de cuisson, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Servez tiède ou froid.



Question

La cuisson au micro-ondes détruit-elle les microbes ?

FAUX.

Le four à micro-ondes n'est pas un stérilisateur. Pour détruire des microbes, il faut atteindre une température élevée et la maintenir plusieurs minutes. Or, un aliment passé au micro-ondes subit une température inégale en surface et en profondeur. Ainsi, dans certaines parties moins chauffées, d'éventuels germes peuvent subsister.

