

Crème brûlée au sucre

Œufs (jaunes) : 3, sucre semoule : 50 g, lait : 50 cl,
crème liquide : 30 cl, vanille : 1 sachet,
sucre : 100 g

Préchauffer le four à 90°C (th. 3). Battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit pâle et mousseuse. Ajouter le lait, la crème et la vanille en fouettant vivement. Passer la préparation au chinois. Verser dans 8 ramequins allant au four. Laisser reposer une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que les bulles disparaissent). Cuire 30 mn au four. Laisser bien refroidir et mettre 1 heure au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrer généreusement de sucre et préchauffer le gril du four. Lorsqu'il est bien rouge, déposer les ramequins sur une grille au plus proche du gril et laisser caraméliser en surveillant bien. La crème doit être servie froide en dessous et chaude et croustillante en surface. Astuce : la crème brûlée peut se préparer 3 ou 4 jours à l'avance. Dans ce cas, saupoudrer de sucre et caraméliser juste avant de servir.



Photos : DR

Le blanc d'œuf

Le blanc d'œuf est un astringent naturel. Par conséquent, ses composants qui permettent de soutenir la peau (les hydro-lipides) liffent la peau flasque. Fouettez deux blancs d'œufs jusqu'à l'obtention d'une surface mousseuse. Appliquez sur le visage et le cou. Laissez 20 minutes, puis rincez à l'eau froide. Vous pouvez aussi mélanger

un blanc d'œuf et une cuillère à café de yaourt nature et fouetter. Appliquez sur le visage et le cou et laissez 20 à 30 minutes avant de rincer. Vous pouvez utiliser l'une ou l'autre de ces recettes deux fois par semaine pour obtenir une peau ferme et lumineuse.

Le miel

Le miel est utile pour lutter contre la peau flasque grâce à ses propriétés antioxydantes, hydratantes et anti-âge. Mixez 2 ou 3 cuillères à café de miel avec 2 ou 3 gouttes de jus de citron et d'huile d'olive. Appliquez sur le visage et le cou, laissez sécher, puis rincez à l'eau chaude. Répétez cette opération chaque jour pour des résultats visibles.

Le citron

La vitamine C présente dans le citron aide à la production de collagène qui restaure l'élasticité de la peau. Le citron possède également des propriétés astringentes qui tendent la peau et réduisent les rides. Pressez un citron et étalez le jus sur votre visage et votre cou. Laissez reposer 5 à 10 minutes, rincez votre visage avec de l'eau, puis hydratez votre peau avec une lotion de bonne qualité.

BEAUTÉ

La fin des peaux flasques

Répétez cette opération plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi faire tremper un gros morceau de citron dans une tasse d'eau froide. Étalez l'eau sur votre visage et laissez-la sécher à l'air libre. Répétez cette opération chaque jour.

Le concombre

Le concombre est l'un des meilleurs toniques pour la peau, qu'il revivifie. Écrasez un demi-concombre et pressez-le sur une passoire afin de concentrer son jus. Appliquez ce jus sur votre visage et laissez sécher à l'air libre, puis rincez à l'eau fraîche. Répétez cette opération chaque jour. Autre solution : mélangez du concombre haché et du yaourt nature en quantités égales. Appliquez la préparation sur votre visage et laissez reposer 10 à 15 minutes. Rincez à l'eau tiède et répétez cette opération plusieurs fois par semaine. Vous pouvez aussi fabriquer un masque en mélangeant 2 cuillères à café de jus de concombre, un blanc d'œuf. Étalez sur votre visage et

votre cou, laissez reposer 15 minutes. Lavez à l'eau fraîche. Recommencez chaque semaine.

L'eau de rose

L'eau de rose est un astringent naturel et, par conséquent, un formidable tonique qui raffermi la peau. De plus, elle la garde claire et lumineuse. Appliquez de l'eau de rose sur votre visage et votre cou avant de vous coucher. Cela resserrera vos pores et combattra les effets de l'âge.

L'huile de massage

Vous pouvez raffermir la peau de votre visage grâce à un simple massage de votre visage et de votre cou avec de l'huile d'olive. Celle-ci contient des antioxydants, comme les vitamines A et E, qui ont des propriétés anti-âge. Faites légèrement chauffer de l'huile d'olive au micro-ondes. Appliquez-la sur votre visage et votre cou. Massez délicatement avec le bout de vos doigts par mouvements circulaires pendant 10 minutes. Faites ceci tous les jours avant de vous coucher.

Brûlures d'estomac : les aliments à éviter



Fuyez les aliments trop gras
Première mesure à prendre en cas de brûlures d'estomac : Diminuer la nourriture trop riche. Les matières grasses réduisent le tonus du sphincter œsophagien inférieur, le muscle qui empêche les aliments de remonter de l'estomac vers l'œsophage. C'est en effet ce reflux qui cause les brûlures d'estomac. Les graisses sont aussi plus longues à digérer et accroissent donc les risques d'aigneurs.
Notre conseil : Limitez les graisses saturées comme le beurre, les viandes rouges ou les fritures. Privilégiez les

bonnes sources de protéines, faibles en gras. Par exemple la volaille sans la peau, le poisson, les légumes secs ou les yaourts allégés. Évitez le chocolat, le café et le thé
Le point commun entre le chocolat, le café et le thé : les méthylxanthines. Sous ce nom barbare se cachent des substances relaxantes pour les muscles. Elles diminuent l'efficacité du clapet qui empêche le reflux gastroœsophagien (RGO). Il faut donc éviter de consommer trop d'aliments contenant des méthylxanthines en cas de brûlures d'estomac. Autre

mauvais point pour le café : il augmente le stress, facteur de RGO.

Notre conseil : Privilégiez le chocolat noir au chocolat au lait. Préférez les chicorées et tisanes douces au café et au thé. Quant au lait, il vaut mieux l'éviter aussi. S'il peut soulager temporairement, il augmente la sécrétion gastrique et donc l'acidité sur le long terme.
La menthe
La menthe parfume les plats à merveille. Mais en cas de brûlures d'estomac, mieux vaut s'en passer. Cette plante contient en effet des acides dits «volatils» qui détendent le passage entre l'œsophage et l'estomac, laissant la voie libre au reflux gastroœsophagien (RGO). Évitez également les bonbons, boissons ou sauces à la menthe. Les chewing-gums ont en plus l'inconvénient de faire rentrer de l'air dans l'estomac.
Notre conseil : Consommez de la menthe une fois par semaine, selon la tolérance. Pensez au persil, à la coriandre et au thym, moins agressifs pour l'estomac.

Protéines : comment faire sans viande, sans œufs et sans poisson ?



Petits pois (5 g de protéines et 71 calories aux 100 g)

Outre leur teneur en protéines, ils sont également riches en fibres, très peu gras et apportent de nombreux minéraux (fer, zinc, acide folique).

Haricots (8 g de protéines et 95 calories aux 100 g)

Ils existent en de nombreuses variétés : rouge, blanc, flageolet, etc. Pratiquement dénué de lipides, ils peuvent même servir à faire des galettes ou des steaks végétariens, un peu sur le modèle du falafel. Attention, les haricots verts, eux, sont dans une catégorie à part : bien plus riches en fibres (présentes en majorité dans la cosse), ils sont beaucoup moins protéinés, et moins caloriques, bien sûr (1,8 g de protéines et 31 calories aux 100 g).



Bouchées de guacamole et crevettes

**3 avocats, 12 crevettes, 2 petits citrons verts
1 gousse d'ail, des feuilles de coriandre, du tabasco, du sel, du poivre**

Décortiquez les crevettes de manière à ne laisser que la queue. Gardez de côté au frais. Emincez l'ail. Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau ainsi que la peau. Mixez ensuite l'ail émincé et les avocats. Pour donner plus de goût à votre mélange, ajoutez un peu de tabasco, du sel et du poivre. Dans vos verrines, disposez le guacamole puis les crevettes. Ajoutez une feuille de coriandre pour une belle présentation.
Astuce : Pour plus de gourmandise et de légèreté, ajoutez une cuillerée à café de crème fraîche allégée sur chaque verrine, sous les crevettes.

