Madeleines au miel et au citron

250 g de farine, 150 g de sucre glace, 1 pincée de sel, 1 sachet de levure chimique, 5 œufs, 150 g de miel, 60 g de lait entier, 250 g de beurre, zeste de citron

Faites fondre le beurre pour lui donner du goût. Tamisez et mélangez la farine, le sucre glace, le sel et la levure chimique. Émulsionnez au robot les œufs et le miel puis ajoutez les poudres tamisées, le lait, le beurre et le zeste de citron. Réservez au frais une nuit avant d'utiliser. Le lendemain, à la cuillère à soupe, remplissez les moules à madeleines. Enfournez à 230°C pendant 6 à 8 minutes sans ouvrir le four en cours de cuisson.

BEAUTÉ
Les bons gestes

Tripoter boutons et points noirs

Pourquoi ? En pressant les premiers, vous répandez l'infection ; en essayant d'expulser les seconds, vous maltraitez votre peau.
Le bon réflexe
Appliquez un soin stop-boutons en stick ou en bille pour les faire disparaître peu à peu. En attendant, camouflez-les avec de l'anticerne. Pour extirper les points noirs, utilisez les strips assainissants.

Laver ses cheveux tous les jours

Pourquoi ? Inutile de décaper le cuir chevelu par des lavages quotidiens. Surtout si vous avez les cheveux gras, cela excite les glandes sébacées.
Le bon réflexe
Deux ou trois shampooings par semaine en fonction de la nature de votre crinière et de la pollution ambiante.

Mettre du fond de teint quand on est bronzée
Pourquoi ? Il matifie et ternit votre couleur dorée, plombe votre teint.
Le bon réflexe
Si vous voulez maquiller votre peau, préférez une crème ou un compact solaire teinté pour le jour. Le soir, place aux gels nacrés ou aux poudres de soleil qui accentuent votre bonne mine.

FORME
6 erreurs qui vous empêchent de perdre du poids

Photos : DR

Parfois, vous suivez des règles de régime strictes afin de perdre du poids et vous obtenez de bons résultats, mais d'autres fois, il n'y a rien à faire. Quelles erreurs commettez-vous qui rendent vos efforts inopérants ? Nous vous présentons ici les plus fréquentes :

1. Vous oubliez de faire de l'exercice
Aucun régime ne marche s'il n'est pas accompagné de sport. C'est triste, mais c'est ainsi ! Nous ne vous conseillons pas de vous entraîner à courir un marathon, mais de prévoir trois séances de sport par semaine où vous alternez cardiotraining et musculation. Et surtout, n'oubliez pas de marcher chaque jour.

2. Vous sautez le petit-déjeuner
Ne sautez jamais votre petit-déjeuner. En effet, vous vous réveillez 8 à 10 heures après votre dernier repas et votre corps est comme une voiture : il a besoin de fuel pour fonctionner. De plus, si vous ne mangez pas le matin, il y a de fortes chances que vous mangiez trop au déjeuner.

3. Vous ne consommez pas assez de calories
Votre corps a besoin d'un certain nombre de calories pour fonctionner normalement. Si vous en consommez moins de 1 000 par jour, vous risquez des problèmes de santé. En tout cas, il est certain que vous ralentissez votre métabolisme et il lui faudra plusieurs années pour se remettre à fonctionner convenablement.

4. Vous ne contrôlez pas la taille de vos portions
La quantité de nourriture que vous mangez au cours d'un repas est importante. Si vous mangez trop, vous ne pourrez pas bien digérer cette nourriture et, si vous mangez trop peu, vous ne satisferez pas les besoins de votre corps (en vitamines, minéraux, protéines, calories, glucides, fibres, etc.). Contrôlez la taille de vos repas est quelque chose que vous devez toujours garder à l'esprit. Et souvenez-vous que c'est mieux de mangez 5 petites portions par jour que trois grands repas. C'est ainsi que vous stimulerez votre métabolisme.

5. Vous ne dormez pas assez
Le sommeil a la même importance pour votre corps que l'eau et la nourriture. Si vous ne dormez pas assez, votre régime ne donnera aucun résultat. Il serait quand même dommage que vos efforts pour perdre du poids ne donnent rien à cause de quelque chose que vous pouvez facilement éviter….

6. Vous mangez dans des conditions de stress
Vous êtes toujours stressé et de nouveaux problèmes surgissent constamment. Qu'êtes-vous censé faire pour vous sentir mieux? Certainement ne pas vous gaver de fast-food comme par le passé ! Donc, vous devez trouver un nouveau moyen d'évacuer votre stress et de vous sentir mieux.

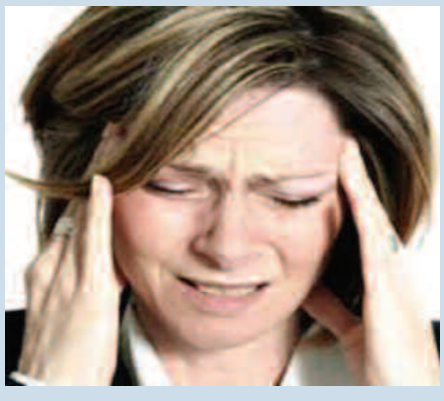
Quelques conseils pour soulager votre stress: faites du sport, ou même une simple marche, voyez des amis, faites une sieste si vous y arrivez, et mangez des aliments riches en acides gras oméga-3.

Stressé au bureau ?

Regardez de jolies photos d'animaux

La prochaine fois que vous aurez l'esprit embrouillé, faites une pause et regardez de jolies photos de chats, de chiens ou de tout autre petit animal mignon. Paradoxalement, ces quelques minutes perdues à surfer sur le web pourrait bien vous permettre de respecter vos échéances. En effet, aussi étrange que cela puisse paraître, une étude menée par des chercheurs japonais auprès d'étudiants a prouvé que ces derniers étaient plus aptes à effectuer des tâches de leur plein gré et avec davantage de soin et d'attention après avoir regardé des photos de chiots et chatons.

Les migraines ophtalmiques peuvent provoquer des hallucinations



VRAI
Ces hallucinations sont liées à une dilatation des vaisseaux dans l'aire cérébrale de la vision (rien à voir avec une tumeur). La crise de migraine est précédée ou accompagnée d'auras, des sensations visuelles anormales, qui disparaissent, heureusement, sans séquelles.

Dents blanches

La pomme
La pomme, riche en eau et acide, stimule la sécrétion de salive, l'antiseptique naturel de votre bouche. Les bactéries responsables de la dégradation de l'émail ne s'en remettront pas ! Sans compter que croquer des pommes à pleines dents est un excellent geste pour renforcer vos gencives.

Côtes d'agneau au four

1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 c. à café de thym, 60 g de beurre, sel, poivre du moulin, 1 kg de pommes de terre

Pelez l'ail, l'oignon et les pommes de terre. Frottez les côtes d'agneau avec l'ail, puis assaisonnez-les de sel et de poivre. Coupez les trois quarts des pommes de terre en rondelles de 3 mm d'épaisseur environ et taillez le reste en petits cubes. Emincez l'oignon et hachez l'ail. Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Faites chauffer 30 g de beurre dans une casserole et faites-y suer l'oignon et l'ail haché. Mouillez ensuite avec de l'eau, ajoutez le thym, laissez cuire 5 min à feu doux. Mettez les rondelles de pommes de terre dans un grand plat à rôtir et recouvrez-les avec le bouillon. Glissez au four, faites cuire 20 min. Pendant ce temps, mettez à blanchir les pommes de terre en cubes 5 min, puis rafraîchissez-les et égouttez-les. Faites chauffer 30 g de beurre dans une poêle et mettez-y à saisir (dorer) les côtes d'agneau sur chaque face et réservez-les. Dans la même poêle, faites sauter les pommes de terre en cubes afin de les colorer légèrement. Disposez les côtes d'agneau sur les pommes de terre cuites au four. Ajoutez les cubes de pommes de terre, remettez au four 10 min. Servez dans le plat de cuisson.