

TRUCS ET
ASTUCES

Sauce



Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais. Pour épaissir une sauce à la dernière minute, mélanger une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et remuez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

Concentré de tomates
Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

Soufflé



Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

Tarte



Pour que les jus de fruits ne détremont pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre avant d'y ranger les fruits crus.

Aiguillettes
de poulet au
gingembre

2 blancs de poulet, 1 bouquet de persil, le jus d'un citron jaune, 3 c. à s. de gingembre en poudre, sel, poivre



Coupez les blancs de poulet en lamelles et ajoutez-y le gingembre moulu ainsi que le jus de citron. Laissez mariner 12 heures au frais. Faites revenir les morceaux de poulet dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes. Une fois le poulet bien doré, déglacez avec un petit verre d'eau. Laissez réduire environ 2 minutes et servez chaud.

LES CERNES

Que faire pour s'en débarrasser ?



Il existe plusieurs méthodes, simples et efficaces. On trouve alors une palette large de produits aussi bien efficaces que discrets. Déjà, il y a l'anticerne. On l'applique en dessous des yeux, on masse, on attend, et on applique son fond de teint ou sa crème de jour ! Il y a aussi d'autres méthodes plus traditionnelles, par exemple : mettez une cuillère toute la nuit dans le congélateur, et au matin, sortez-la et appliquez-la cuillère sur vos cernes, elles disparaîtront. L'eau de bleuet constitue également un remède efficace, imbitez un coton, et passez-le sur les cernes. Au bout de quelques jours, elles seront un mauvais souvenir.

QUESTION

L'appétit augmente-t-il
en automne ?

Vrai.

Quand les journées raccourcissent, on se surprend à dévorer aux repas, et à devoir réfréner des envies de grignotage.

Ce changement s'expliquerait en partie par le manque de lumière, qui ralentit la synthèse de sérotonine, neuro-médiateur du bien-être.

Or, quand on sait que manger, en particulier des aliments sucrés, stimule la libération de sérotonine, on comprend mieux nos tentations pour le sucré.

Un des moyens qui pourra vous aider à ne pas prendre deux ou trois kilos avant le printemps est donc de profiter de la lumière, en privilégiant les trajets à pied, les sports et jeux d'extérieur avec les enfants.

Bien entendu, équilibrer votre alimentation, bien structurer vos repas, éviter les grignotages, pratiquer régulièrement une activité physique sont des éléments essentiels à prendre en compte pour le maintien de votre poids. Afin de vous aider à modérer vos fringales, consommez à chacun de vos



repas une belle part de légumes (crus, cuits, en potage), dont les fibres facilitent la sensation de plénitude gastrique, ainsi qu'un produit céréalier, pain, biscottes, pâtes, dont les glucides complexes favorisent la satiété. Offrez-vous les douceurs dont vous avez envie de temps à autre, cela fait aussi partie de l'équilibre alimentaire, mais pensez aussi aux aliments à saveur sucrée plus raisonnables : desserts lactés allégés, compotes et salades de fruits.

Beauté
Astuces pour être
radieuse !

Photos : DR

de l'eau de rose. On applique sur le visage et 20 min après, on prend une douche.

Des cheveux brillants

Mettre le jus d'un demi-citron dans l'eau de rinçage du shampoing !

Après, c'est plus facile de les démêler, les cheveux sont tout lisses, en plus cela referme les écailles et fait briller en accentuant les reflets donnés par le soleil.

Un tonique pour les cheveux

Pour avoir de beaux cheveux : prendre quelques branches de romarin ou une cuillère à dessert de feuilles séchées. Mettre dans une tasse d'eau bouillante. Laisser refroidir. S'en servir pour rincer les cheveux après un shampoing.

Contre les yeux gonflés

Une recette naturelle pour faire dégonfler les yeux fatigués :

utiliser 2 (un pour chaque œil) sachets de tisane ou, mieux, du thé préalablement infusés et les laisser poser sur les yeux pendant 10 mn, tout en savourant son thé revigorant !

Pour retrouver la voix

Quand on devient aphone ou qu'on a la gorge irritée, on coupe une demi-carotte en petits dés, que l'on mélange avec du sucre. On obtient une sorte de sirop. A prendre sans modération. Remède de grand-mère radical.

Masque pour les peaux sèches

Battez un jaune d'œuf avec 2 cuillères à café d'huile d'amande douce. Posez en masque sur votre visage et laissez agir pendant un quart d'heure environ. Rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.

LOTION ANTICOUPEROSE

Il vous faut : 3 cuil. à soupe de jus d'orange pressée

- 1 cuil. à café d'huile d'olive

- 1 cuil. à café de crème fraîche

- 2 cuil. à soupe d'argile blanche

Mélangez les ingrédients en commençant par l'argile, l'huile, puis la crème fraîche et le jus de fruit.

Appliquez en couche épaisse sur les zones du visage concernées pendant 20 minutes. Rincez à l'eau minérale.

Conseil : En complément, fabriquez-vous une lotion anticouperose avec de la laitue cuite deux heures dans de l'eau minérale. Vous en tamponnez votre visage matin et soir. Gardez-la au frigo dans une bouteille de verre préalablement ébouillantée, pas plus de quatre jours.



Flan aux amandes

12 œufs, 250 g d'amandes entières,
1 c. à c. de vanille, 400 g de sucre, 1/4 de litre d'eau

Dans une casserole, mettre de l'eau et le sucre sur le feu pendant 10 min environ, battre les œufs avec un batteur électrique, ajouter le sirop, les amandes moulues et la vanille en remuant continuellement.

Mettre le sirop caramel dans un ustensile spécial flan, verser le mélange des œufs et des amandes, faire cuire au four pendant 1 heure environ au bain-marie et décorer avec la crème chantilly.

