

Gratin de riz aux légumes

Pour 6 personnes : 3 grosses carottes, 100 g de petits pois, 2 poireaux, 1 gros oignon, huile, 300 g de riz, 60 cl de bouillon de volaille, beurre, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 1 bouquet de persil, 1 cuil. à café de paprika, sel et poivre.



Peler et couper les carottes, les poireaux et l'oignon en dés. Les faire revenir avec les petits pois dans une sauteuse avec 3 cuil. à soupe d'huile. Verser le riz, poivrer, saupoudrer de paprika et mouiller avec le bouillon. Cuire pendant 20 mn à couvert sur feu doux. Laisser refroidir. Battre les jaunes d'œufs avec 80 g de beurre mou, ajouter 100 g de fromage râpé, le persil haché et mélanger le tout avec le riz. Incorporer les blancs montés en neige. Verser cette préparation dans un plat à gratin, parsemer du reste de fromage et de noisettes de beurre, puis faire gratiner 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C.

Forme

Assouplissements pour soulager les maux de dos



Pratiquez régulièrement cet exercice pour soulager le mal de dos. Faites-le de manière détendue, sans forcer, en inspirant et en soufflant lentement et profondément.

Le dos : Ce mouvement appelé «chien-chat» a pour but d'assouplir la colonne vertébrale.

Position de départ : Mettez-vous à quatre pattes bras tendus. En inspirant lentement, creusez progressivement le dos en gonflant le ventre et en sortant les fessiers. En soufflant, arrondissez le dos en rentrant le ventre et en serrant les fessiers.

Durée : Maintenir chaque position pendant 20 secondes : 5 fois le dos creux, 5 fois le dos rond.

Conseil : Si les positions «dos rond et dos creux» sont douloureuses, ne forcez pas. Faites-les selon vos capacités. Par ailleurs, il est important de ne pas plier les bras et de ne pas bouger le dos d'avant en arrière pendant les mouvements.

TROMPER LA FAIM

Pour tromper votre faim, buvez de l'eau en dehors des repas, ne grignotez pas, mais manger un fruit à 16h. Ne sautez pas de repas, déjeunez le matin, mangez léger le soir. Évitez l'oisiveté, l'ennui induit de l'angoisse et la faim. Occupez-vous, lisez, faites des promenades de détente. La télévision est à éviter, elle induit le grignotage. Un truc si vous avez vraiment faim au milieu de la journée, lavez-vous les dents, cela fera zéro calorie et vous vous sentirez mieux après avoir bu un grand verre d'eau froide !

BEAUTÉ

Messieurs, adoptez les bons gestes contre l'acné !



Voici 4 réflexes anti-acné :

Nettoyez votre peau tous les jours

À l'eau et au savon, sinon, idéalement, en utilisant un produit lavant doux spécialement conçu pour peau à tendance acnéique.

Exfoliez

Environ deux fois par semaine, complétez ce nettoyage avec une exfoliation. Ces gels ou crèmes qui contiennent des petits grains contribuent à ôter les cellules mortes, à éliminer les impuretés

et à désobstruer les pores de la peau. Ils aident également à lutter contre les poils incarnés.

Hydratez

Certains produits cosmétiques (crèmes, savons, mousse à raser ...), de par leur texture ou leur composition, peuvent contribuer à obstruer les pores. N'hésitez donc pas à en changer, et à employer des produits qui n'auront pas cet effet, c'est-à-dire comportant la mention «non-comédogènes». Appliquez quotidiennement une crème hydratante conçue pour homme. Vous pouvez opter

pour une crème hydratante qui contribue à prévenir l'apparition des boutons. Il existe également des versions matifiantes qui permettent de contrôler la brillance de la peau et des sérums qui réduisent la taille des pores et absorbent l'excès de sébum.

En cas d'acné sévère ou gênante

Il existe des médicaments spécifiques très efficaces. En cas d'acné sévère ou simplement gênante dans la vie quotidienne, il faut consulter pour en bénéficier, que l'on soit ado ou adulte.

BON À SAVOIR

Une astuce incroyable pour soigner les talons crevassés et avoir une peau douce

Ingrédients :

3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 4 à 5 litres d'eau

Faites bouillir l'eau et versez-la dans une baignoire. Ajoutez le bicarbonate de soude. Laissez tremper vos pieds dans la baignoire pendant 15 minutes. Sortez-les pour les frotter soigneusement avec une pierre ponce. Après avoir rincé et essuyé vos pieds, appliquez une crème hydratante et portez des chaussettes en coton. Il est conseillé de dormir avec les chaussettes pour de meilleurs résultats.

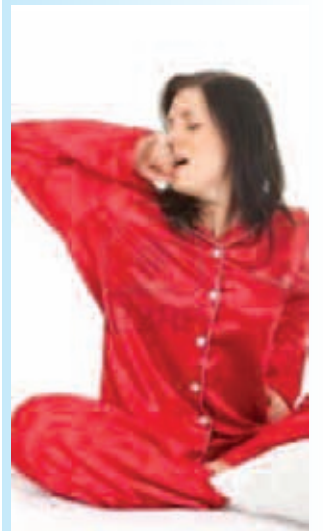
Le résultat est visible dès la première application. Il ne vous reste plus qu'à renouveler cette astuce trois fois par semaine jusqu'à ce que les crevasses disparaissent totalement. Le bicarbonate de soude est un



désinfectant et antibactérien très efficace. Il blanchit les ongles et nettoie la peau en profondeur, son acidité et ses propriétés abrasives douces aident également à éliminer les mauvaises odeurs et les peaux mortes. Par ailleurs, ses propriétés anticalcaires adoucissent l'eau, ce qui rend

la peau douce et souple. Toutefois, en raison de ses propriétés abrasives, il ne faut pas en abuser. Pour vérifier que votre bicarbonate de soude n'est pas périmé, ajoutez-y quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron. S'il y a effervescence, le produit est encore valable.

Hygiène : le pyjama, ce nid à bactéries



Deux semaines : c'est en moyenne le temps que l'on passe sans laver notre pyjama... Un manque d'hygiène qui peut se révéler dangereux pour la santé.

Infections et cystites

Problème : notre pyjama, qu'il soit en soie, en velours ou en pilou-pilou, est un véritable nid à bactéries. Le staphylocoque doré peut causer des infections s'il entre en contact avec une plaie. Et la bactérie E. Coli peut engendrer des cystites si elle atteint le canal urinaire.

Flan aux amandes

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



Dans une casserole, mettre de l'eau et le sucre et porter 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.