

Trucs et astuces

Salade de fruits maison



Lorsque vous faites une salade de fruits maison avec les fruits de votre choix, ajoutez-y du poivre moulu à la fin. Le goût n'en sera que meilleur !

Tarte au citron



Pour ne pas qu'une tarte au citron fasse des bulles d'eau après la cuisson, la laisser refroidir dans le four la porte entrouverte.

Biscuits croquants



Pour rendre leur croquant aux biscuits ou aux céréales, faites-les sécher au four quelques minutes.

Couper des dattes facilement

Vous aimez les gâteaux ou muffins aux dattes ? Voici un truc pour couper les dattes facilement : utilisez des ciseaux. Vous coupez vos dattes en petits morceaux et le tour est joué ! Il est important de souligner que c'est préférable d'utiliser vos ciseaux de cuisine et de s'assurer qu'ils sont bien propres.



BEAUTÉ

Masques naturels pour le visage

Masque de citron et miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :

- *1 bonne cuillère à soupe de miel
- *2 cuillères à café de jus de citron

Conseils d'utilisation :

Appliquez cette préparation sur la peau de votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

Masque argile et miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :

- *3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre
- *1 cuillère à soupe de jus de citron
- *1 cuillère à soupe de miel

Conseils d'utilisation :

Mélangez l'argile, le miel et le citron. Appliquez sur le visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque avocat et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :

- *1/2 avocat
 - *2 cuillères à soupe de miel
- Conseils d'utilisation : mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque banane et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :

- *1 banane
 - *1 cuillère à café de miel
 - *1 cuillère à café d'huile d'amande douce
- Conseils d'utilisation : Ecrasez finement la banane bien mûre. Ajoutez le miel et l'huile d'amande douce. Appliquez cette préparation sur le



Photos : DR

visage, laissez poser environ 15 minutes puis rincez.

Masque au lait (spécial peaux sèches)

Ingrédients :

- *2 cuillères à soupe de lait concentré sucré
- *2 cuillères à soupe de miel épais.

*Un peu de crème fraîche épaisse.

Conseils d'utilisation :

Mélangez le lait et le miel. Liez avec la crème fraîche. Appliquez en une couche épaisse sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Tisane détente

Les feuilles de l'olivier sont fébrifuges, hypotensives, diurétiques. L'huile d'olive augmente les sécrétions biliaires.

Recette : 60 g de feuilles d'olives, 30 g de fleurs de bourrache (harcha), de feuilles d'ortie (horeïque) et de sauge (souak ennebi). Une cuillerée à soupe du mélange par tasse. Faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.



Mousse aux fruits confits

4 jaunes d'œufs, 2 blancs d'œufs, 6 cuillères à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe pas très pleines de maïzena, 1 zeste de citron, vanille, 1/2 l de lait, 30 g de beurre, 100 g de fruits confits



Travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre, la vanille et le zeste de citron en mélange moussueux, joignez la farine puis le lait froid. Portez sur un feu doux en fouettant, retirez juste avant le premier bouillon. Ajoutez le beurre et les

fruits confits trempés dans l'eau de fleurs d'oranger et égouttés. Laissez refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une croûte. Battez les 2 blancs d'œufs en neige et ajoutez-les délicatement à la crème, versez dans des coupes et mettez au frais.

Trouver sa crème idéale : pour un effet liftant

Une seule envie quand les tissus commencent à s'affaïssir : les effets lift qui remontent les traits. Les textures stretch recréent la sensation de la peau ferme et ne « tirent » plus comme autrefois.

Les protéines animales ont été remplacées par des polymères ou des protéines végétales (blé, amande) qui forment des maillages souples et regalants.

Nos solutions fermeté

Sachez reconnaître dans la composition de votre crème les actifs «resculpteurs» : collagène marin, algues bleues, silicium organique,



vitamine C, centella asiatica... Ne vous privez pas de l'action remodelante du froid qui remet la peau en place : masques lifting à rincer à l'eau froide, glaçons

emmaillotés dans une gaze, disques en coton imprégnés d'eau florale sortant du frigo... De la tenue avant toute chose : pensez à dégager le port de tête, l'ovale du visage...

Rincer ses cheveux à l'eau froide les fait briller

De même qu'elle resserre les pores de la peau, l'eau froide lisse les écailles de la fibre capillaire. Résultat : les cheveux réfléchissent mieux la lumière, ils sont brillants et plus doux.

Boulettes d'épinards au poulet en sauce

1 botte d'épinards, 300 g de poulet haché, 1 oignon, 4 c. à s. de chapelure, sel et poivre noir
Pour la sauce : 4 gousses d'ail, 1 tomate, 1 feuille de laurier, 4 c. à s. de coulis de tomate, 1/2 c. à s. de concentré de tomates, sel et huile d'olive, poivre noir et rouge, des pois chiches cuits (facultatif)



Cuire les épinards avec un peu de sel et un filet d'huile d'olive (sans rajouter d'eau bien sûr). Les égoutter ou bien les passer quelques minutes à la poêle pour les faire dessécher. Laisser refroidir. Préparer la sauce : mettre à chauffer un peu d'huile, ajouter l'ail écrasé, la feuille de laurier, les épices et le concentré de tomates. Laisser revenir quelques secondes sur feu doux, puis joindre le coulis de tomate, la tomate épluchée, épinée et coupée en petits dés. Arroser avec 1 verre d'eau chaude. Laisser bouillir. Mélanger les épinards avec le poulet, l'oignon râpé, le sel et le poivre noir. Rajouter petit à petit la chapelure, jusqu'à avoir une boulette qui se tient en main (elles ne sont pas aussi fermes que celles faites avec de la viande de bœuf hachée; avec le poulet elles sont plus tendres). Plonger les boulettes dans la sauce en ébullition et laisser cuire une quinzaine de minutes. Ajouter les pois chiches pré-cuits quelques minutes avant d'éteindre le feu.