

Scones au miel

240 g de farine, 20 g de levure chimique, 4 c. à soupe de margarine, 2 c. à soupe de miel liquide, 20 cl de lait écrémé, 2 c. à c. de graines de sésame



Préchauffez le four Th.7 (230°C). Mélangez la farine et la levure. Amalgamez la margarine puis le miel. Ajoutez le lait. La pâte doit être molle. Mettez la pâte sur une surface légèrement farinée et roulez-la jusqu'à ce qu'elle ait un centimètre d'épaisseur. Avec un emporte-pièce, détachez des cercles de cinq centimètres de diamètre. Disposez-les sur une plaque au four recouverte d'une feuille de cuisson. Badigeonnez les scones d'un peu de lait et parsemez-les de graines de sésame. Faites cuire au four pendant 10 minutes. Servez tiède.

Le gommage permet d'éliminer les vieilles cellules afin de nettoyer la peau et lui donner un aspect satiné...

Pourquoi votre peau a-t-elle besoin de gommage ?

Le gommage est considéré de nos jours comme un soin particulier de la peau. Il apporte à la peau de multiples bienfaits puisqu'il sert à la nettoyer de toutes ses vieilles cellules qui s'accumulent à sa surface. En effet, les cellules de la peau naissent en profondeur (hypoderme) puis migrent petit à petit vers la surface (la cornée) où elles meurent. Au fil des années, les cellules mortes s'accumulent et finissent par fermer les pores de l'épiderme tout en les asphyxiant et perturbant en

plus ses mécanismes physiologiques.

Quel est le rôle du gommage ?

Le gommage permet de faire face à la pollution, les poussières, les cellules mortes, les excès de sébum... les impuretés auxquelles notre peau est confrontée au quotidien qui doivent être nettoyées. En effet, le gommage permet d'éliminer les vieilles cellules afin de nettoyer la peau et lui donner un aspect satiné. Il stimule aussi la circulation sanguine à la surface de la peau et facilite la pénétration et augmente l'efficacité des produits de soin du visage et du corps.

Quel gommage pour quel type de peau ?**Ceci dépend de votre peau :**

Peaux normales : Tous les soins gommant conviennent du moment qu'ils ne vous arrachent pas la peau !

Peaux sensibles : Il est recommandé d'être prudent avec ce genre de peau. Choisissez des gommages doux qui n'abîment pas votre peau, par exemple les gels douches exfoliants peuvent être utilisés plus souvent. Utilisez des produits

hypoallergéniques, les produits à base d'argile sont bien tolérés. Le mieux est de demander des conseils et une prescription à un dermatologue.

Peaux grasses : Ce genre de peau a particulièrement besoin d'être gommée et supporte bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles leur assurent un nettoyage en profondeur.

Quelle est la bonne technique ?

Sur le visage, il faut procéder du bout des doigts, par petits mouvements circulaires en évitant le contour des yeux. Il est préférable d'insister sur les parties médianes : nez, front et menton. Pour le corps, on peut frotter plus

vigoureusement avec la main plutôt qu'avec un gant en éponge qui «absorberait» les petits grains dormant dans ses fibres.



Photos : DR

Qu'est-ce que la sueur ?

La sueur est originaire de deux glandes : les glandes eccrines et les glandes apocrines.



Les premières, présentes à peu près partout sur le corps, réagissent principalement à la chaleur afin de maintenir la température du corps à 37 °C. Les secondes, présentes uniquement au niveau des aisselles et de l'aîne, sont annexées aux follicules pileux et réagissent également à la chaleur mais aussi aux stimulations psychiques, par exemple dans le cas d'une émotion.

BEAUTÉ, CRÈME HYDRATANTE
Adopter la bonne gestuelle

Vous pouvez optimiser l'efficacité de votre crème par une gestuelle simple et efficace, développée pour décontracter les muscles faciaux. Un massage facial bien adapté contribue en effet à détendre et à lisser les traits du visage, gommant ainsi rides et ridules.

Pour diminuer les rides horizontales du front, effectuez un mouvement répété du centre du front vers les tempes. Pour les rides inter-sourcilières, partez des narines vers l'os maxillaire, du coin de la bouche vers l'os maxillaire, et du centre du menton toujours vers l'os maxillaire. En ce qui concerne la

patte d'oie, effectuez des mouvements en petits cercles autour des yeux. Et surtout, allez-y en douceur ! La peau n'apprécie pas d'être malmenée.

Mettre en scène mes cils

Trop courts, trop raides, trop fins... Ils ne sont évidemment pas comme on voudrait ! Mais ces quelques tout petits poils sont pourtant une véritable arme de séduction qu'on ne peut surtout pas laisser passer... Pour cela, notre meilleur ami : le mascara ! Encore faut-il savoir bien le choisir...

Les bons gestes

On se doit de choisir son mascara et sa brosse en fonction de l'effet désiré mais surtout de la nature de ses cils. Pour des cils trop courts, on opte pour un allongeant qui va les étirer. Des cils tout droits ou naturellement longs ? Cap sur un mascara recourbant. Et pour les plus fins, ce

sera un mascara volumateur qui va les gainer et les étoffer.

L'astuce en plus

On part toujours de la base des cils vers l'extrémité, de l'intérieur vers l'extérieur pour un regard en amande, ou à la verticale pour des yeux de biche. Pour un maxi volume, quelques zig-zags plusieurs fois de suite sur les cils du haut et le tour est joué.

Flan vert de blettes
au parmesan

Feuilles d'une botte de blettes, 3 œufs, 100 g de parmesan râpé, 1 cuillère à soupe de maïzena, sel, poivre, muscade.



1. Mettre une casserole d'eau à bouillir.
2. Faire blanchir pendant 5 mn les feuilles de blettes découpées en lanières.
3. Dans un mixer, mettre tous les ingrédients et les feuilles égouttées.
4. Mixer quelques minutes et mettre le tout dans un moule à cake en silicone.
5. Mettre au four à 180° pendant 40 mn.
6. Déguster froid ou tiède avec une bonne salade verte.

Sauce
oignon-
moutarde

1 jaune d'œuf, 1 petit-suisse, 1 oignon haché, 12 cl de bouillon de légumes, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre.



Mettre le bouillon de légumes dans une casserole, ajouter l'oignon haché et porter à ébullition, laisser refroidir. Mélanger dans un plat creux le jaune d'œuf, le petit-suisse, le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre, ajouter peu à peu le mélange de bouillon en remuant constamment avec une cuillère en bois. Servir frais.