

**Beignets à la crème**

**Pour la pâte :** 250 g de farine, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 œuf, 3 cuillères à café de levure de boulanger, 1 pincée de sel  
**Pour la crème pâtissière :** 1/2 litre de lait bouillant, 175 g de sucre, 60 g de farine, 15 g de beurre, 4 œufs, 1 paquet de sucre vanillé, 1 pincée de sel

Dans une terrine, disposez la farine en fontaine. Ajoutez l'huile, l'œuf, la levure et une pincée de sel. Sablez et mouillez, peu à peu, avec le lait jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Laissez reposer pendant 1/2 heure. Entre-temps, mettez dans une casserole à fond épais le sucre, le beurre, les œufs et le sel. Travaillez à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule. Ajoutez le lait bouillant et la vanille. Mélangez et mettez la casserole sur le feu. Laissez bouillir pendant quelques minutes, sans cesser de remuer pour ne pas laisser la crème coller au fond de la casserole. Verser dans une

terrine et remuez la crème à mesure qu'elle refroidit. Pétrissez la pâte pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne légère. Confectionnez des petits boudins de la forme des éclairs. Laissez reposer pendant 5 minutes. Versez l'huile dans une poêle. Diminuez le feu dès que l'huile devient chaude. Plongez les beignets, un à un, en prenant soin de les imbiber d'huile. Retirez de la poêle et laissez égoutter. Une fois les beignets refroidis, coupez-les dans le sens de la longueur et remplissez de crème pâtissière. Saupoudrez de sucre cristallisé.

**INFO  
LA TOMATE**

**Vous pouvez en consommer fraîche ou sous forme de jus. Elle contient une grande quantité de tryptophane, un acide aminé que le corps convertit en sérotonine. Elle contient aussi du chrome, qui réduit les fringales et régule le taux de glucose et de cholestérol dans le corps.**

**FUTURE MAMAN  
SOINS ANTI-VERGETURES**

Nombreux sont les événements dans la vie d'une femme qui mettent son corps à rude épreuve. La puberté, les régimes à répétition et la grossesse sont autant de périodes sensibles pour l'épiderme. Cette sensibilité peut se manifester par l'apparition de petites stries pourpres, puis blanches, communément appelées «vergetures». Les vergetures sont une lésion de la peau qui résulte de la rupture des fibres élastiques de l'épiderme sous l'effet d'un étirement trop important de la peau ou d'une modification hormonale. Elles apparaissent principalement sur le ventre, les seins, les hanches, les cuisses et les fesses. Souvent multiples, les vergetures se regroupent en faisceaux de lignes

parallèles, adoptant une disposition fréquemment symétrique. Au départ, elles sont légèrement en relief et de couleur rouge, voire violacée. Par la suite, elles prennent un aspect atrophique.

**Peut-on prévenir les vergetures ?**

Malheureusement non. Certaines personnes y sont prédisposées. Si les crèmes cosmétiques dites préventives n'ont jamais prouvé leur efficacité, on peut quand même prévenir leur apparition en nourrissant constamment la peau à l'aide de massages et d'applications de crèmes. Hydratée et relaxée, la peau s'assouplit et se détend. Moins étirée, elle risque moins de se «fissurer».

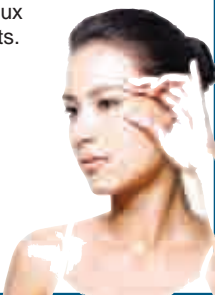
**Les solutions pour les atténuer**

Une fois installées, ces marques peuvent être estompées. Les traitements médicamenteux à la vitamine A acide utilisés pour les soins de l'acné sont efficaces. Consultez votre dermatologue. Les autobronzants parfaitement inoffensifs les camouflent bien.

**Exercice de gymnastique faciale pour les yeux****Le but : tonifier le muscle orbiculaire.**

Quand ? A faire à tout moment de la journée, devant l'ordinateur, au bureau...  
 Comment ? Fermez les yeux et rapprochez les pupilles comme pour regarder la base du nez. Tenez 2 à 3 secondes, pas plus. Revenez à la position normale. Ouvrez les yeux et fixez un point devant vous. Répétez 5-6 fois. Attention à ne pas forcer en regardant vers l'intérieur et à ne pas maintenir la position trop longtemps pour éviter la fatigue.

Terminez par une relaxation : faites de légers battements de cils, les yeux ouverts.

**FORME****La vitamine C pour éliminer les graisses**

Saviez-vous que la vitamine C permet d'éliminer la graisse ? Probablement, non. Pourtant, cette substance est un brûle-graisse. La vitamine C est plutôt connue pour son rôle antifatigue, sa capacité à booster le système immunitaire et son pouvoir à lutter contre rhume et grippe. La vitamine C est très active dans la protection des cellules grâce à sa forte concentration en antioxydants et permet de conserver les os et les ligaments en bonne condition. Elle permet aussi d'éliminer la graisse.

Parmi les nombreuses propriétés de la vitamine C, sa capacité à réguler le taux du sucre dans le sang. La consommation de 1 000 mg de vitamine C tous les jours, durant six semaines réduit fortement le niveau de triglycérides, de cholestérol, de glycémie et d'insuline. La vitamine C est aussi votre allié minceur : elle joue un rôle élémentaire dans



Photos : DR

l'élimination des graisses. Une étude menée par l'Université Estatale en Arizona a démontré qu'une forte consommation de vitamine C pouvait contribuer à brûler jusqu'à 30% de graisse en plus lors d'un exercice physique. Si vous souhaitez perdre du poids, buvez beaucoup de jus d'orange juste avant de

commencer une séance de sport.

Pour augmenter vos chances de perdre les kilos superflus et surtout avoir un ventre plat, mangez beaucoup de fruits et légumes, notamment le matin. Ils aident à rester en bonne forme et permettent d'éliminer la graisse. Consommés le matin, ils stimulent le métabolisme qui luttera alors contre l'excès de graisse corporelle et son accumulation au niveau du ventre. Un régime alimentaire riche en fruits et légumes permet d'améliorer son apparence physique et son état de santé général. Privilégiez les épinards, le kiwi et les citriques. La consommation de produits laitiers est aussi importante. Quatre portions de fromage, lait ou yaourt par jour aident à brûler beaucoup plus de calories et à maintenir un bon

poids. Le thé vert, le café, intégrez ces produits dans votre régime alimentaire. Pour perdre du poids, il est impératif d'augmenter sa masse musculaire. En effet, lorsque celle-ci augmente, la capacité de l'organisme à brûler les graisses augmente aussi. Pour ce faire, mangez du poisson (même surgelé). Il est riche en acides gras oméga-3 qui aident les muscles et permettent de réduire la graisse du ventre. Ces acides aident aussi à améliorer la sensibilité à l'insuline.

**ASTUCES  
CHEVEUX****L'après-shampooing avant le shampooing**

Aussi surprenant que cela puisse paraître, cette astuce permet de protéger les cheveux. En appliquant d'abord l'après-shampooing, les cheveux sont mieux hydratés et plus brillants. Quelques gouttes de citron sur les cheveux au moment du dernier rinçage, ou une cuillerée d'huile de noix de coco donnent de la brillance et rendent les cheveux sains.

**Quel est le sport le plus adapté pour perdre du ventre ?**

La marche rapide va faire travailler tout le corps et surtout la posture, donc le ventre. Pour cela il faut penser au fondement d'une maison : avoir les épaules basses (le toit de sa maison), le ventre légèrement rentré pour garantir une bonne tenue (les murs de sa maison) et le périnée légèrement contracté aussi (le plancher de sa maison). Si on arrive à y penser, la tonicité du ventre peut vite changer. Et enfin on ne peut passer outre les difficiles séances d'abdominaux pour les redessiner. Le plus efficace : les abdos papillon. Accessibles à tous, ils permettent de tonifier en toute sécurité le ventre sans se faire mal au dos. Trois points essentiels à retenir pour effectuer l'exercice en toute

tranquillité :

- Ouvrir les genoux pour immobiliser le bassin et détendre les adducteurs.
  - Rentrer le nombril sans plaquer le dos au sol.
  - Mettre une pomme ou une balle pour ne pas tirer sur les cervicales entre votre menton et vos clavicules.
  - Inspirer sans bouger puis expirer en décollant les épaules du sol sans venir plaquer le bas dos et serrer fortement le périnée.
  - Revenir à la position de départ en inspirant.
- L'idéal : 2 séries de 20 exercices tous les jours !

**EL MAÂDNOUSSIA**

**250 g de viande hachée, 5 ou 6 œufs, 1 gros bouquet de persil, 1 oignon, sel, poivre, cannelle, 1/2 cuillère de beurre, fromage râpé**

Dans une poêle, faire revenir la viande et l'oignon hachés avec le beurre, le sel, le poivre et la cannelle sur feu moyen, ensuite laisser mijoter 10 minutes.

Verser dessus les œufs battus salés en omelette avec le persil haché. Mélanger le tout et verser dans un plat beurré allant au four. Faire gratiner pendant 15 mn à 150°C. Ensuite retirer le plat et saupoudrer toute la surface soit de fromage râpé, soit de chapelure et de quelques noisettes de beurre puis laisser cuire pendant 10 à 15 mn.

