BEAUTÉ

Masques aux fruits et légumes

Masque au blanc d'œuf
Le saviez-vous ? Le blanc d'œuf est riche en protéines. Il a de nombreuses propriétés : il resserre les pores, il a un effet tenseur et il lutte contre les rides. Un produit naturel coup de cœur ! Voici un masque simple à préparer et qui devrait vous ravir : battez un blanc d'œuf, ajoutez le jus d'un demi-citron frais et deux cuillères à café d'huile d'olive ou d'huile d'argan. Mélangez le tout puis appliquez sur l'ensemble du visage durant 15 minutes. Rincez abondamment à l'eau claire.

Masque au jus de concombre
Le concombre est bon pour la peau : il limite le sébum, resserre les pores, c'est un anticernes et il a aussi des vertus antirides. Pour cette recette, c'est très simple : recueillez le jus d'un concombre, plongez-y des cotons et posez-les sur le contour de vos yeux durant une dizaine de minutes. Cette petite astuce peut être renouvelée autant de fois que vous le souhaitez. Vos yeux dégonfleront et vos rides s'estomperont.

Masque à la carotte
La carotte a des propriétés antioxydantes. Elle protège contre le vieillissement de la peau mais aussi contre les agressions extérieures telles que la pollution et les rayons UV. Voici une recette de masque simple, qui a fait ses preuves de mère en fille : lavez et épluchez deux carottes, coupez-les et mixez-les afin d'obtenir une pâte assez homogène, puis ajoutez le jus d'un demi-citron frais et trois cuillères à soupe de yoghourt nature. Mélangez bien le tout, vous obtiendrez une pâte assez épaisse. Vous pouvez appliquer votre masque tout de suite, et le laisser durant une vingtaine de minutes, ou le faire refroidir au réfrigérateur pour celles et ceux qui aiment le contact froid sur la peau. Ce masque est une valeur sûre en matière de lutte contre les rides.

Masque à l'avocat
L'avocat est également un produit phare en matière de beauté et de lutte contre le vieillissement. Il contient de l'acide folique, de nombreuses vitamines et des acides gras essentiels.
C'est un trésor de la nature. Pour réaliser votre masque à l'avocat, écrasez la moitié d'un avocat dans un bol et ajoutez trois cuillères à café d'huile d'olive. Mélangez le tout et posez le masque sur votre visage durant une vingtaine de minutes. Rincez ensuite à l'eau claire.
Quel que soit le masque choisi, utilisez-le de manière régulière, plusieurs fois par semaine, afin d'obtenir de très bons résultats.

Tarte aux thon et olives

1 pâte brisée, 1 boîte de thon, coriandre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, quelques olives vertes dénoyautées, 3 œufs, 25 cl de crème fraîche, 50 g de gruyère râpé, sel, poivre

Étaler la pâte brisée et la disposer dans un plat à tarte. Enfourner environ 10 minutes. Dans un récipient, mélanger le thon, les olives, l'huile d'olive, la coriandre, saler et poivrer. Verser cette préparation sur la pâte précuite. Dans un récipient, casser les œufs puis les battre et ajouter la crème fraîche, le gruyère râpé, saler et poivrer et verser sur le mélange de thon et enfourner environ 20 minutes.

Minicakes aux pistaches, gingembre et cannelle

Photos : DR

200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 80 g de pistaches décortiquées, 3 œufs, 1 cuillère à soupe de miel, 5 cuillères à soupe de sucre, 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 10 cl de lait tiède, 100 g de beurre

Préchauffez le four à 175°C. Mettez tous les ingrédients, sauf les pistaches, dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Répartissez-la dans les moules en y incorporant les trois quarts des pistaches. Parsemez les pistaches restantes sur le dessus. Répartissez la pâte dans de petits moules de 10 cm de long. Glissez au four. Baisez le thermostat à 150 °C et laissez cuire 25 minutes. A leur sortie du four, laissez reposer les cakes 5 minutes dans leurs moules, puis laissez-les refroidir sur une grille. Dégustez-les au petit-déjeuner ou à l'heure du thé, tartinés de confiture de fraises ou d'oranges amères.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une calorie... c'est une calorie !

Les personnes qui cherchent comment maigrir ont souvent tendance à se focaliser sur les calories, et à croire que seul le nombre de calories compte pour garder la ligne. La vérité est que les calories comptent… mais les types d'aliments que nous mangeons sont tout aussi importants. Parce que tous les aliments ne passent pas par les mêmes voies métaboliques dans le corps. En outre, les aliments que nous mangeons peuvent affecter directement les hormones qui régulent quand et combien nous mangeons, ainsi que la quantité de calories que nous brûlons.
Voici deux exemples pour mieux comprendre. Primomo, à nombre de calories égales, les fructoses et les glucoses n'agissent pas de la même manière sur le corps : les fructoses stimulent plus l'appétit que les glucoses. Secundo, il en va de même si on compare les protéines aux graisses et aux glucides. Les protéines augmentent également la masse musculaire en brûlant les calories.

MÉDITEZ !

Dans son calme et son immobilité, la méditation est une action. Notre esprit est bien plus difficile à calmer que notre corps. Nos vies sont occupées et passent rapidement et les distractions sont nombreuses. La clarté d'esprit vient du calme et la méditation, même pour de courts moments.

BON À SAVOIR

Nous savons que les œufs âgés entre 7 et 10 jours sont idéaux pour la cuisson et qu'ils sont les plus faciles à peler. Vous avez remarqué que vous peler plus facilement certains œufs que d'autres, même s'ils sont dans la même boîte. Afin d'éviter cela, ajoutez une cuillère à café de bicarbonate de soude pendant la cuisson. Les œufs plus âgés sont plus alcalins, de sorte que vous pouvez les peler plus facilement ; les œufs frais le sont moins. Le bicarbonate de soude va augmenter l'alcalinité des œufs et vous serez en mesure de les peler sans aucun problème.

LA TOMATE

Vous devriez consommer plus de tomates, elles sont riches en potassium, ce qui est très bon pour le cœur. En outre, elles sont une bonne source de lycopène. Le lycopène est un caroténoïde antioxydant qui peut aider à se débarrasser du «mauvais » cholestérol, à garder les vaisseaux sanguins ouverts et à diminuer le risque d'attaque cardiaque. De plus, étant donné qu'elles sont faibles en calories et en sucre, elles sont compatibles avec un régime sain.