

LE CAFÉ  
Son effet sur la tension  
et la respiration

La caféine agit sur la contraction des muscles : alors que les vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, entraînant une hypertension artérielle, les muscles des poumons se dilatent. Le café favorise donc la respiration.

Cette dernière propriété de la caféine, en plus de l'effet stimulant, confère à la caféine une classification de «dopant» chez les sportifs. Pendant la grossesse, la caféine

étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus.

Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).

BEAUTÉ  
Soins des cheveux bruns

Il est coutume de dire que la couleur des cheveux peut influencer notre destinée. Brunes ou blondes, nos personnalités ne seraient pas les mêmes. Souvent associés à la sensualité, les cheveux bruns sont de plus en plus assumés. Mais à qui va vraiment cette couleur de cheveux ?

Tout d'abord, il est important de savoir que le brun est une couleur puissante, qui met le visage en pleine lumière. Celle-ci a donc une tendance à durcir les traits là où le blond les adoucit. Le brun ne pardonne rien, les signes de fatigue, de stress, tout ce qui peut marquer notre visage est tout de suite plus visible... Par conséquent, le brun ne convient pas toujours aux peaux blanches, fragiles ou transparentes. A l'inverse, il correspond très bien aux peaux mates qui sont moins affectées par les signes du temps.

**Peaux claires et cheveux bruns : les liaisons dangereuses**

Pour les peaux claires, le brun est donc déconseillé : il pâlit le teint et a une tendance à donner



Photos : DR

mauvaise mine. Pour ce qui est de la couleur des yeux, contrairement à la peau, les chevelures brunes s'accordent à merveille avec les yeux clairs. Le contraste valorise la couleur de l'iris et donne une impression de grandeur. Brunes aux yeux clairs, vous avez tiré la bonne combinaison ! Mais attention : comme les cheveux blonds, les crinières foncées demandent beaucoup de soin. Il convient d'utiliser un shampoing spécial brunes qui ravivera l'éclat de la chevelure. Une crème nourrissante

est également conseillée pour conserver toute la brillance. Votre coiffeur peut également faire des miracles et vous donner de sublimes reflets. Être brune, c'est aussi savoir se maquiller en conséquence et ce point n'est absolument pas à négliger ! Utilisez un fond de teint clair mat, et soulignez votre regard par un fard chocolat ou prune. N'oubliez pas de tracer la racine de vos cils (supérieurs et inférieurs) d'un trait de crayon plus foncé. Vous voilà en total look brunette !

Principes de base  
pour mariner  
les viandes

## Les contenants

-Utilisez des récipients en verre, ou en acier inoxydable.  
-Evitez l'aluminium qui s'oxydara au contact des ingrédients acides de la marinade et pourrait en altérer la saveur. Les mêmes conseils valent pour les ustensiles.  
-Après y avoir déposé la viande, versez la marinade, retirez l'air et déposez le sac dans un bol pour éviter les dégâts en cas de déchirure.  
-Réfrigérez dans un contenant hermétique pour éviter la prolifération des bactéries et empêcher les odeurs de se répandre dans le frigo.

## Techniques d'utilisation

-Pour une découpe à forte épaisseur, on peut piquer la viande ou y faire des incisions afin de permettre à la marinade d'atteindre l'intérieur.  
-Retournez souvent les pièces de viande afin qu'elles s'imprègnent uniformément de la marinade.  
-Si vous désirez servir la marinade en accompagnement, vous devriez en mettre une partie de côté avant d'y mariner la viande.  
-Il ne faut jamais réutiliser une marinade qui a été en contact avec de la viande crue. Il faut soit la jeter, soit la faire bouillir 10 à 15 minutes avant de l'utiliser comme sauce pour aromatiser la viande cuite.

## Temps requis

-Le résultat est encore plus satisfaisant si elle macère une nuit (tout dépend de la grosseur de la pièce de viande), car plus le temps de marinade sera long, plus la viande sera parfumée.  
-Mieux vaut ne pas dépasser 24 heures car la marinade aura alors pour effet de cuire la viande.  
-On devrait compter au moins une heure, ce qui donnera une viande plus savoureuse et tendre.

## MOUSSAKA

**Cuisson : 30 min, temps de repos : 20 min**

**Viande de bœuf hachée : 500 g, aubergines : 500 g, oignons : 2, huile d'olive : 3 c. à soupe, yaourts nature : 2, fromage râpé : 30 g, persil : 4 branches, origan : 3 feuilles, sel fin, poivre noir du moulin**

Lavez les aubergines, retirez-en le pédoncule et émincez-les en fines rondelles, que vous saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 20 minutes. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Hachez les feuilles d'origan et de persil. Faites revenir la viande de bœuf dans 3 cuillerées à soupe d'huile,

sur feu vif, en écrasant la viande à la fourchette. Incorporez-y les oignons et laissez-les fondre, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirez du feu. Ajoutez l'origan et le persil. Salez et poivrez. Séchez soigneusement les rondelles d'aubergines avec du papier absorbant. Faites-les cuire dans de l'huile d'olive à la poêle pendant 5 mn de chaque côté. Etalez le hachis de bœuf et les aubergines dans un plat allant au four, en couches alternées. Terminez par les aubergines. Mélangez le yaourt et le parmesan. Nappez-en la préparation. Enfouez pour 20 mn à 180°C.



## Les bienfaits du citron, des dents aux pieds !

**Quels sont les bienfaits du citron sur la peau... ?**

- Il possède une action adoucissante sur la peau. Vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux ? Coupez un citron en deux, frottez doucement le citron sur les parties rugueuses pendant quelques minutes.  
- Un morceau de citron appliqué sur des piqûres d'insectes calmera la douleur et la démangeaison en quelques minutes.  
- Pour la peau grasse, ou

pour se débarrasser plus rapidement des comédons, pressez un citron, passez-le ensuite sur les endroits affectés. Astringent, le citron a également la propriété de resserrer les pores de la peau.

... **Sur les dents ?** Une recette de grand-mère : pour des dents plus blanches, brossez-les deux fois par semaine avec un mélange de jus de citron vert et de pamplemousse non dilué. Cette solution permet aussi de réduire le tartre. Evitez de sucer une rondelle de citron à cause de sa concentration en acide citrique, dommageable pour l'émail des dents. Les bienfaits du citron sur les dents c'est la blancheur grâce à une diminution du tartre.

... **Sur les cheveux ?** Pour donner de l'éclat aux cheveux, rincez-les avec un peu de jus de citron après le shampoing.

... **Contre la migraine ?** La prochaine fois que vous aurez la migraine, essayez des compresses de jus de citron ou appliquez quelques tranches de citron sur vos tempes.

... **Sur les pieds ?** Pieds endoloris ? Pour soulager la douleur, frottez la voûte plantaire avec du jus de citron.

Fondant  
aux  
pommes

**2 pommes, 50 g de beurre, 5 cuillères à soupe d'huile végétale, 150 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 150 g de sucre, 3 œufs**  
Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule. Peler les pommes puis les couper en morceaux. Faire fondre le beurre au micro-ondes, dans un saladier. Ajouter et mélanger avec le sucre, l'huile et les œufs battus. Tamiser la farine et la levure au-dessus de la préparation, puis ajouter les pommes. Verser la pâte dans le moule beurré. Laisser cuire pendant 45 à 50 minutes, selon le four. Vérifier de temps en temps la cuisson.