

Paupiettes de veau au fromage

4 filets de veau, 1 c. à c. de moutarde, sel et poivre noir

Pour la farce : 1 petit oignon, 1 tomate, 100 g de fromage râpé, 1 c. à c. rase de basilic sec, sel, poivre noir et huile

Pour la sauce : 1 oignon, 1 tomate, 1 c. à s. de concentré de tomates, sel, poivre noir et piment doux, huile d'olive, 1/2 c. à c. de basilic sec, 2 c. à s. de farine



Saler, poivrer la viande et la badigeonner de moutarde. Laisser mariner le temps de préparer la farce. Couper l'oignon en fines lamelles et le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et laisser à petit feu jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Hors du feu, incorporer la tomate coupée en petits dés et épépinée, le fromage râpé et le basilic. Diviser la farce en quatre et déposer sur chaque filet une portion. Rouler sans trop serrer et attacher avec du fil. Passer les paupiettes dans de la farine et les mettre à dorer à feu vif dans une cocotte contenant de l'huile chaude. Ajouter ensuite l'oignon râpé et laisser encore 4 à 5 minutes. Incorporer le reste des ingrédients : la tomate en petits dés, le concentré de tomates, les épices et le basilic. Arroser avec peu d'eau chaude si vous voulez une sauce réduite et plus d'eau si vous voulez plus de sauce. Fermer la cocotte et laisser cuire 10 minutes de plus après la mise en rotation de la soupape.

Conseil : Laisser refroidir les paupiettes avant de les découper pour avoir de beaux morceaux avec une farce qui ne déborde pas.

Avoir un œil de biche, c'est possible !

Au réveil, yeux rouges et paupières gonflées ?

Recouvrir les yeux pendant quelques minutes avec des sachets de thé refroidis ou appliquer une lotion à base de bleuet pour les décongestionner.

En cure, vous pouvez appliquer matin et soir un soin décongestionnant pour le contour de l'œil.

Des poches sous les yeux ?

Appliquer une crème ou un gel antipoches dès qu'elles commencent à apparaître.

Pour des poches déjà installées les soins seront sans effet, seule la chirurgie esthétique peut les faire disparaître.

Pour prévenir le relâchement des paupières ?

Utiliser régulièrement un soin antirides et

tenseur pour contour de l'œil.

Pour camoufler gonflements et rougeurs

avec le maquillage

Éviter les fards roses ou nacrés, qui accentuent les rougeurs, les couleurs beige, gris, brun mat sont à favoriser.

Doit-on utiliser des produits spécifiques pour le démaquillage des yeux ?

Oui, le démaquillant classique est irritant pour les yeux.

Le maquillage (poudres, fonds de teint) accentue les rides sous les yeux ?

Un peu, il suffit d'appliquer la poudre ou le fond de teint du bout des doigts en évitant le contour de l'œil.



Photos : DR

PRÉVENIR UN COUP DE CHALEUR

- L'utilisation de ventilateurs et de climatiseurs doit être favorisée si possible.
- Buvez régulièrement.
- Chez les enfants et particulièrement les nourrissons, il faut éviter les expositions prolongées au soleil ou en endroits clos (voitures...).
- Enfin, le port de casquette ou l'utilisation de parasol doit être favorisée durant les journées ensoleillées.



Attention à votre peau !

Bien que lézarder soit tentant et que les peaux cuivrées constituent un atout de séduction, rappelez-vous que le soleil est à l'origine d'une accélération du vieillissement cutané. En se protégeant contre les ultraviolets dès l'enfance, on minimise le risque de cancers de la peau. Ces cancers détiennent un

triste record, celui de la plus importante progression. Si vous avez la peau claire, parsemée de grains de beauté, ou si vous avez dans votre famille des personnes ayant déjà eu des mélanomes, attention, mieux vaut vous protéger du soleil et savoir déceler les signes suspects sur votre peau.

BON À SAVOIR LE LAIT



Comment me passer de lait

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruits.

Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

Comment conserver le lait

Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite pour une pâte.

Une recette simple au lait

Le lait de poule : faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas «omelette») et sucrez le tout.

Charlotte à l'ananas

1 petite boîte d'ananas au jus, 1 paquet de boudoirs, 2 sachets de flan à la vanille, 1 l de lait demi-écrémé



Faites chauffer le lait, ajoutez les sachets de flan à la vanille. Disposez dans un moule à charlotte les tranches d'ananas, puis par-dessus déposez les boudoirs, faites environ 2 rangées, puis versez la préparation au flan dessus de façon à recouvrir tous les boudoirs. Laissez refroidir et mettez au frigo au moins 2 h. Au moment de servir, démoulez le gâteau.

RESTER FRAÎCHE EN TOUTE CIRCONSTANCE

D'où viennent ces mauvaises petites odeurs ?

Le corps humain contient entre 2 et 4 millions de glandes sudoripares. Particulièrement actives en cette saison, la sueur sécrétée par les glandes eccrines est naturellement inodore : c'est de l'eau additionnée d'un peu de sel. Les mauvaises odeurs —pieds et aisselles principalement— proviennent de la macération de la sueur en contact avec les bactéries.

Au niveau des aisselles, ce phénomène est d'autant plus fort que cette partie du corps est, avec la zone de la région génitale, le siège des

glandes apocrines, ou glandes de l'odeur, qui servent aux animaux d'identification sexuelle.

Pourquoi les parfums nous font-ils du bien ?

Parce que l'odorat dépend des régions cérébrales (hypothalamus et système limbique) qui régissent nos émotions, humeurs et sensations de plaisir. C'est ainsi qu'un parfum est capable de modifier notre état d'esprit, voire notre perception d'une situation, transformant le stress en bonne humeur ou la fatigue en dynamisme sans que la volonté s'en mêle !

