

TRUCS ET
ASTUCES

RENDRE LES OIGNONS DIGESTES



- Vous ne digérez pas les oignons crus ? Voici un remède simple et efficace : pelez-les et tranchez-les en quatre

avant de les faire tremper dans de l'eau froide pendant une vingtaine de minutes.

CONSERVER UNE LAITUE

Pour augmenter la durée de vie d'une pomme de laitue, placez un essuie-tout dans le fond du plat avant d'y mettre la laitue parée et le couvercle. Si la laitue défraîchit, changez l'essuie-tout. Pour lui redonner sa fraîcheur, trempez-la dans de l'eau froide additionnée d'une à deux cuillerées à soupe de vinaigre et une cuillerée à soupe de sucre.



CUIRE LES POMMES DE TERRE À L'EAU

- Pour empêcher vos pommes de terre d'éclater à la cuisson, piquez-les avec une fourchette.



EMPÊCHER LA GERMINATION DES POMMES DE TERRE
Il suffit juste de les conserver avec des pommes.

Omelette aux
aubergines

8 œufs, 4 aubergines, 200 ml de lait, 4 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre



- 1- Lavez et coupez les aubergines en dés. Les faire revenir dans l'huile 10 minutes à couvert.
- 2- Les assaisonner avec sel, poivre, ail écrasé, herbes de Provence et réservez.
- 3- Battez en omelette les œufs avec le lait. Salez, poivrez.
- 4- Faites cuire l'omelette. En milieu de cuisson, ajoutez les dés d'aubergines fondus.
- 5- Servez avec des toasts de pain.

SOINS DE LA PEAU
Bonnes idées et fausses croyances

Savez-vous prendre soin de votre peau ? Quelles sont les vraies et les fausses bonnes idées concernant la meilleure façon d'hydrater sa peau, la fréquence des gommages, le choix d'un produit lavant, d'une huile ou d'une crème ?

Les vacances terminées, j'utilise mes crèmes solaires pour hydrater ma peau.

Bonne idée !

Les produits solaires sont riches en actifs hydratants et peuvent être utilisés toute l'année. D'autant plus qu'ils ont une durée de conservation limitée, ils perdent en efficacité d'une année à l'autre.

Pour avoir une peau plus douce, je fais un gommage tous les matins. Mauvaise idée !

S'ils sont utilisés trop fréquemment, les gommages agressent le film hydrolipidique qui protège la peau. En cas de peau mixte ou grasse, le bon rythme est de un ou deux gommages par semaine. En cas de peau fine et sèche, un gommage tous les 15 jours suffit.

J'évite les gommages pour ne pas assécher ma peau. Mauvaise idée !

L'exfoliation de la peau permet d'éliminer les cellules mortes et de favoriser la fabrication de nouvelles cellules, lesquelles sont plus aptes à retenir l'eau et à répondre aux soins hydratants.

Un conseil : utilisez toujours des produits adaptés (spécial visage ou spécial corps notamment) et extra-doux.



Photos : DR

Préservez votre intestin en vacances

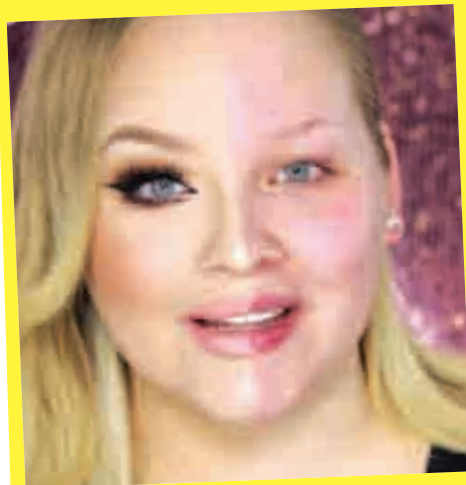
Votre ventre n'est pas seulement le lieu où transite votre alimentation. Parce qu'il renferme 100 millions de cellules nerveuses et fabrique 20 neurotransmetteurs (messagers chimiques des cellules nerveuses), l'intestin est souvent assimilé à un second cerveau.

C'est un vrai théâtre d'opérations, qui vous protège des agressions extérieures, mais aussi gère et exprime vos émotions. On comprend pourquoi son besoin de régularité est grand. A tel point que le moindre changement d'habitudes le perturbe : un voyage, un repas



décalé d'une heure ou une journée passée sur un transat suffisent parfois à nous

constiper. Alors, ne partez pas en vacances sans penser à veiller sur vos intestins.

Mollo sur
le make-up !

Parce que même les princesses transpirent lorsqu'il fait chaud, ayez la main légère sur le maquillage une fois les beaux jours arrivés. On oublie le fond de teint, et on lui préfère une crème correctrice (CC Cream) intégrant un écran solaire (tant qu'à faire) qui corrigera les petites imperfections et harmonisera notre teint. Avec un zeste de blush sur les pommettes, une couche d'anticernes sur les paupières pour fixer les pigments de votre fard, vous resterez parfaite même si la clim du bureau tombe en panne.

Peut-on devenir
accro aux
sodas light ?

Non. Qu'on se rassure, ces boissons ne renferment pas de substances additives (entraînant une dépendance). Les sodas light permettent à ceux qui n'aiment ni l'eau ni le thé de s'hydrater, de reprendre des forces, voire de tromper la faim et l'ennui. Toutefois, comme ils n'apportent pour ainsi dire pas de calories, on peut avoir tendance à en abuser, car on se sent «en sécurité».

Îles flottantes
au chocolat

Blancs d'œufs : 4, sucre : 30 g, lait : 50 cl, chocolat noir : 60 g, sucre : 30 g, jaunes d'œufs : 3, copeaux de chocolat



Préparez les îles flottantes : battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez le sucre sans cesser de battre. Dans une casserole, faites chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements. Formez des quenelles avec les blancs à l'aide de 2 cuillères à soupe et plongez-les dans le lait. Après 3 à 4 min, retournez-les délicatement afin de les pocher de l'autre côté. Retirez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Préparez la crème anglaise : Réchauffez le lait qui a été utilisé pour les œufs à la neige et faites-y fondre le chocolat. Mélangez dans une jatte le sucre et les jaunes d'œufs. Versez le lait chaud dans lequel le chocolat a fondu. Mélangez bien. Faites cuire cette préparation à feu doux, sans faire bouillir. Réservez. Dans une assiette creuse, versez la crème au chocolat. Déposez les blancs en neige. Décorez avec des copeaux de chocolat.