Les conseils pour avoir une belle peau

Se passer un glaçon sur le visage

Effet frais et bonne mine garanti ! Le froid du glaçon va activer la circulation sanguine et resserrer les pores, ce qui va éclaircir le teint et lui donner une jolie couleur rosée. Il faut le passer le matin avant d'appliquer sa crème de jour et de se maquiller.

Avoir une alimentation équilibrée

La beauté de la peau passe par l'alimentation. Si l'on mange gras et sucré, cela va se répercuter sur le teint qui manquera d'éclat. A contrario, avoir une alimentation riche en fruits et légumes permet de chasser les toxines et d'illuminer le visage.

Faire peau neuve

La peau fabrique des cellules qui finissent pas mourir et s'accumuler à la surface de l'épiderme. Pour l'aider à se régénérer, se démaquiller au quotidien est un geste indispensable. Un gommage à petits grains doux une fois par semaine est également un rituel beauté sur lequel il ne faut pas faire l'impasse pour avoir le teint éclatant.

Se Masser le visage

Le massage a pour effet d'activer la circulation sanguine et

de détendre les traits. Avec de petits mouvements circulaires, partez du centre du visage vers les oreilles, puis le front pour drainer les impuretés vers l’extérieur. Au niveau de la mâchoire, faites des pincements rapides avec le pouce et l’index. Ce massage peut s’effectuer tous les matins lors de l’application de sa crème de jour.

Utiliser des produits adaptés

Les crèmes effet bonne mine qui offrent une sensation peau nue permettent d’obtenir un teint frais et éclatant. On les connaît généralement sous les appellations “BB crème” et “CC crème”, ou “nude”. Ces produits corrigent en transparence et uniformisent le teint.

Consommer du bêta carotène

Le bêta-carotène contenu dans certains fruits et légumes comme la carotte est transformé par l’organisme en vitamine A. Cette vitamine est un puissant antioxydant qui joue un rôle important au niveau de la peau en donnant un effet bonne mine.

Avoir la main légère sur le maquillage

La peau est facilement asphyxiée par le maquillage ce qui donne le teint terne. Mieux vaut avoir la main légère et opter pour des bases réflectrices de lumière qui donneront un maximum d’éclat au visage. Les fards à paupières irisés sont également à privilégier pour leur luminosité. Le maquillage mat est à éviter car il fige les traits.

Avoir une bonne hygiène de vie

Pour garder un teint frais le plus longtemps possible, il faut adopter une hygiène de vie saine. Fumer accélère le vieillissement de la peau et donne le teint terne. De même, l'alcool déshydrate, favorise la couperose et les poches sous les yeux. Le manque de sommeil donne une mine chiffonnée au réveil qu'il est difficile de corriger.

Prendre soin de ses lèvres et de ses yeux

La fraîcheur du teint passe par la bouche et les yeux. Il faut donc veiller à bien hydrater ses lèvres avec du beurre de karité ou un baume à lèvres. Pour limiter les cernes, il suffit d'appliquer des sachets de thé infusés et refroidis sur ses yeux ou de faire des bains oculaires avec de l'eau de bleuet.

GRATIN DAUPHINOIS CYRIL LIGNAC

Ingrédients :

- 1kg pommes de terre
- 2 tiges d'estragon
- Une gousse d'ail
- 30 cl crème fraiche épaisse
- 30 cl lait entier

- Poudre de muscade
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à th. 5 – 150° C.
2. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l’estragon. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en rondelles. Réservez-les dans l’eau froide
3. Coupez la gousse d’ail en deux et frottez-en l’intérieur de 4 plats individuels en porcelaine.
4. Disposez 1 couche de pomme de terre dans le fond de chacun d’eux.
5. Nappez de crème fraîche. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade. Renouvelez l’opération jusqu’à épuisement des ingrédients
6. Puis arrosez le tout de lait et parsemez d’estragon.
7. Enfournez pour 1 h 30.
8. Servez aussitôt en accompagnement d’une viande rouge.

TARTE A LA MOUSSE ET AUX POMMES

Ingrédients :

- 4 pommes
- 4 œufs
- 50 g de farine
- 50 g de sucre
- Sachet sucre vanille

- 200 ml de lait

Préparation :

1. Éplucher les pommes et couper en lames.
2. Dans un plat qui peut aller au four et au feu, mettre un peu de beurre, faire fondre et cuire les pommes, en remuant toujours, jusqu'à ce que les lames deviennent moitié « fondues »
3. Battez les œufs comme pour l'omelette et ajoutez la farine et le sucre et bien mélanger.
4. Ajouter ensuite le lait.
5. Verser la préparation sur les pommes et cuire au four pour 20 minutes, à 180° C.
6. Lorsque vous sortez du four, saupoudrez de sucre vanille.

GRATIN DE POMME DE TERRE AU PARMESAN

Ingrédients:

1 kg de pommes de terre
250 gr de mozzarella égouttée
2 à 4 cuillères à soupe de parmesan
huile d'olive extra vierge
romarin Sel

Préparation:

1. Lavez d’abord les pommes de terre et pelez-les.
2. Coupez de très fines tranches de pomme de terre à l’aide d’une mandoline ou d’un couteau bien aiguisé.
3. Déposer dans un plat une première couche de pommes de terre, une poignée de mozzarella en dés et un parmesan, une pincée de sel:
4. Ajoutez quelques aiguilles de romarin écalé.
5. Formé 4 couches.
6. Répétez l’opération en alternant les couches: pommes de terre, mozzarella, parmesan, romarin et un peu de sel.
7. Enfin, recouvrir d’une couche de pommes de terre, d’un peu de parmesan et d’un généreux filet d’huile, en saupoudrant toute la surface, en réservant une poignée de mozzarella
8. Ajoutez une aiguille de romarin.
9. Cuire les pommes de terre dans un four très chaud à 180 ° pendant environ 30 minutes dans la partie moyenne-basse du four. Le temps dépend de la finesse de la coupe des pommes de terre. Si l’épaisseur est moyenne, continuez la cuisson pendant au moins 20 à 25 minutes! Les miens étaient très minces!
10. Enfin, lorsque les pommes de terre sont tendres et cuites, ajoutez le reste de la mozzarella, un filet d’huile et un autre petit parmesan, allumez le gril et passez au niveau supérieur du four et laissez-le dorer pendant 5 à 6 minutes!

TARTE AUX POMMES A LA CRÈME

ANGLAISE

Ingrédients:

3 oeufs
250 g de ricotta
270 g de farine
15g de sucre
1 sachet de levure
40 ml d’huile
3 pommes
150 g de crème anglaise

PRÉPARATION :

1.Dans un bol, placez la ricotta et le sucre, et broyez-les bien.

2. Ajouter les œufs et remuez, ajoutez l’huile et mélangez à nouveau avec un fouet ou un batteur électrique.

3. Graissez et saupoudrez un moule 22 cm de préférence.

3. Versez la préparation dans le moule et placez les pommes tranchées à la surface.

4. Ajoutez petit à petit la crème anglaise.

5. Mettez la tarte dans un four préchauffé à 180 degrés, laissez-la cuire pendant environ 35 minutes.

Après cuisson, retirez-le du four et laissez-le reposer à température ambiante laissez refroidir et démouler.

LES CONSEILS DE NINA: Au moment où la pâte est dans le moule, mettez d’abord les pommes tranchées sur la surface puis la crème pâtissière, avec cette astuce, les pommes seront conservées pour que la crème tombe au fond lors de la cuisson

du gâteau.

Vous pouvez la conserver 2 jours au réfrigérateur.

TARTE AU CHOCOLAT

Ingrédients:

Pour la base et le garniture:

2 paquets de biscuits petits-beurres
200 grammes de beurre ramolli
1 tasse de sucre (160 grammes)
3 jaunes d’ oeufs
1 cuillère à café d’essence de vanille
1 tasse de lait (240 millilitres)
1 boîte de crème de lait frais et froide

Pour la glaçage:

1 tablette de chocolat au lait (200g)
½ boîte de crème aigre
1 cuillère à soupe de beurre

Préparation de la Tarte au chocolat :

1. Commencez en battant le beurre avec le sucre, de préférence au batteur électrique. Battre pendant 1 à 2 minutes pour obtenir une crème homogène et blanchâtre.

2. Ajouter les jaunes d’oeufs un par un et l’essence de vanille et continuer de battre jusqu’à ce que le tout soit complètement mélangé.
3. Tamisez les jaunes d’œufs pour éviter l’odeur et le goût des œufs dans ce dessert.
4. À part, fouetter la crème jusqu’à fermeté, en formant des pics. Ajouter à la crème précédente et mélanger doucement, de préférence avec une cuillère ou une spatule, jusqu’à ce que tout soit incorporé. Ceci est la crème de la recette de tarte allemande au chocolat.
5. Pour bien battre la crème, elle doit être froide. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de préparer cette recette.
6. Humidifiez légèrement les biscuits dans le lait et répartissez-les au fond et sur les côtés d’un moule à tarte. Ajouter 1/3 de la crème, couvrir de biscuit et répéter ces couches deux fois de plus, en terminant par la crème.
7. Lorsque vous avez fini d’assembler la Tarte au chocolat, préparez le glaçage : chauffez la crème au micro-ondes ou au feu (pas besoin de la faire bouillir, il suffit de la chauffer) et ajoutez le chocolat haché. Continuez à remuer jusqu’à ce que le chocolat soit complètement fondu et ajoutez le beurre. étaler sur la tarte.
8. Si vous voulez préparer une tarte moins sucrée, utilisez du chocolat noir.
9. Placer la tarte au réfrigérateur pendant 4 heures ou au congélateur pendant 2 heures pour se solidifier.
10. Retirez la tarte du congélateur 30 minutes avant de servir, afin qu’elle soit dans la consistance idéale pour démouler et servir.

GRATIN DE CRÊPES FOURREES AU JAMBON FROMAGE

Ingrédients :

- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 250 g de farine
- Un filet d’huile
- 120 g de purée pommes de terre
- 3 tranches de jambon blanc
- 6 tranches de raclette
- 30 cl de béchamel
- 160 g de fromage râpé
- 6 cornichons

Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs, et le lait. Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire les crêpes. Gardez-en six pour le gratin.
2. Prenez une crêpe et garnissez-la avec un peu de purée de pomme de terre, le jambon et la raclette. Enroulez et faites de même avec les autres crêpes.
3. Nappez un plat à gratin de la moitié de la béchamel, puis déposer les crêpes. Répartissez la béchamel restante, et saupoudrez de fromage râpé.
4. Enfournez 15 minutes à 200 °C, puis à la sortie du four garnissez de rondelles de cornichons et dégustez.

GATEAU DE SEMOULE

Ingrédients :

- 200 g Semoule
- 500 ml de lait
- 500 ml d’eau
- 300 g de fromage Ricotta
- Zeste d’une orange
- Zeste d’un citron
- 40 g de beurre
- 4 œufs
- 250 g de sucre
- Une c. à c d’extrait de vanille

Préparation :

1. Mettez dans une casserole à chauffer le lait et l’eau avec le zeste de citron et le zeste d’orange, sans arriver au point d’ébullition.
2. Ajoutez ensuite le beurre et mélangez, puis retirez le zeste des agrumes.
3. Versez la semoule et mélangez avec un fouet à la main jusqu’à ce que le mélange s’épaississe. Versez le tout dans un plat et laissez refroidir.
4. Dans un bol, cassez les œufs et ajouter le sucre, monter avec le fouet jusqu’à ce que vous créiez un mélange gonflé et mousseux.
5. Ajoutez la ricotta tamisée, l’extrait de vanille, et continuez à mélanger avec le fouet, en mélangeant les ingrédients jusqu’à créer un mélange homogène.
6. Ajoutez la crème à la semoule au mélange à base d’œufs et mélangez le tout.
7. Beurrer un moule de 26 cm et tapissez le de papier sulfurisé. Verser le mélange à l’intérieur du moule en nivelant la surface avec une spatule.

8. Enfourner dans un four à 200° pendant 1 heure. Déroulez le gâteau lorsque la surface sera bien dorée et laissez-le refroidir au moins quelques heures avant de le couper. Décorées avec du sucre glace.

TIRAMISU BANANE

- 2 Bananes
- 125g mascarpone
- 25cl Crème anglaise
- 100g Biscuits à la cuillère
- 15g Cacao en poudre non sucré
- 3 CàC Café instantané
- 1 CàS Sucre glace

Préparation :

1. Epluchez et coupez les bananes en rondelles.
2. Dans une casserole, portez 15cl d'eau à ébullition. Déposez le café dans un plat puis versez l'eau bouillante par-dessus. Laissez refroidir.
3. Dans un saladier, fouettez la mascarpone avec la crème anglaise et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
4. Plongez rapidement les biscuits à la cuillère dans le café froid, puis tapissez le fond d'un plat. Nappez d'une couche de crème mascarpone, déposez quelques rondelles de banane et répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Réservez au réfrigérateur puis saupoudrez de cacao au moment de servir.

FLAN AUX POIRES

Ingrédients :

- 500 g de poire
- 50 cl de lait entier
- 3 œufs entiers
- 1/2 c. à café d’extrait de vanille liquide
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C. Epluchez et coupez les poires en tranches, puis disposez-les dans votre moule beurré.
2. Dans un saladier, battez les œufs, le sucre en poudre et l’extrait de vanille liquide.
3. Ajoutez progressivement la farine et le lait. Mélangez pour obtenir une crème sans grumeaux.
4. Versez la préparation sur les poires et laissez reposer 5 minutes.
5. Déposez le moule dans un plat creux rempli d’eau et enfournez 30 minutes. Laissez tiédir et servez avec de la chantilly.