

VELOUTÉ DE POTIRON

Préparation: 20 mn Cuisson : 30 mn

6 personnes:

- 600 g de chair de potiron
- 4 pommes de terre (environ 200 g)
- 2 poireaux
- 50 cl de lait
- 50 cl de bouillon de volaille (ou 2 cubes)
- 20 g de margarine ou de beurre
- 2 oignons
- sel, poivre
- crème fraîche (facultatif)

Préparation :

1. Couper le potiron en quartiers et ôter les graines. Peler les quartiers et les couper en dés de 1 à 2 cm. Vous pouvez en préparer plus que nécessaire : les dés de potiron et de citrouille se congèlent très bien

2. Peler et couper les pommes de terre en dés de 1 à 2 cm. Éplucher et hacher grossièrement les oignons. Ôter le vert foncé du poireau. Découper le blanc en quatre dans la longueur puis en petits morceaux. Vous pouvez ficeler et congeler le vert. Il parfamera une soupe ou un pot-au-feu.

3. Faire fondre le beurre dans un autocuiseur ou une cocotte. Y faire revenir 5 minutes les oignons et les poireaux, sans laisser prendre couleur. Puis ajouter le potiron et les pommes de terre.

4. Chauffer le lait et le verser dans la cocotte. Ajouter le bouillon chaud ou 50 cl d'eau très chaude et 2 bouillons cubes. Ne pas saler. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 30 minutes (1 heure dans une cocotte sans pression).

5. La préparation peut se servir telle quelle (donc en soupe)

être passée au moulin à légumes, ou mixée finement pour obtenir un velouté. Quel que soit votre choix, rectifier l'assaisonnement avant de servir avec du sel et éventuellement du poivre.

5. Pour finir Présenter très chaud accompagné d'un pot de crème fraîche épaisse ou chacun se servira à sa guise.

Masque éclaircissant

Ingrédients :

1 banane

1 cc de miel

1 cc de jus de citron.

- Ecrasez la banane dans un bol jusqu'à ce qu'elle forme une pâte lisse. Ajoutez 1 cuillère à de miel et 1 c à café de jus de citron et bien mélangez les ingrédients.
- Lavez votre visage avec un savon doux et séchez en douceur.
- Appliquez le masque sur votre visage.
- Attendez 15 minutes et lavez votre visage avec de l'eau tiède sans utiliser de savon cette fois.

Résultats :

Estompe les taches sombres, élimine les taches et éclaircir la peau terne. Il est composé de trois ingrédients pour hydrater, éclaircir et illuminer votre peau : la banane, le miel, le jus de citron.

Le miel élimine les bactéries (acné, boutons) qui peuvent

provoquer des taches sombres.

Le jus de citron éclaircit la peau. Traite les taches brunes, boutons imperfections

Masque pour peaux dévitalisées, matures ou très sèches

Ingrédients :

1/2 banane bien mûre,

2 cs de crème fraîche,

1 capsule de vitamine E.

- Ecrasez la banane dans un bol, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et 1 capsule de vitamine E. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Appliquez la pâte obtenue sur le visage et le cou.
- Laisser reposer 10 à 15 mn puis rincer à l'eau tiède.

Résultats :

Votre peau retrouvera son élasticité, sa souplesse, son hydratation.

Masque hydratant à la banane

Ingrédient :

Une banane bien mûre

- écrasez la banane jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien homogène.
- Appliquez la purée obtenue sur le visage et le cou en couche épaisse.
- Laissez reposer 1/2 h le masque. Détendez-vous.
- Puis rincez à l'eau tiède.

Résultats :

Appliquez une crème hydratante. Votre peau retrouvera souplesse et douceur

Gommage à la banane, au miel, au concombre et au citron

Ingrédients :

1/2 banane

1/2 concombre

1 c a soupe de jus d'orange

4 c a soupe de jus de citron

- Ecrasez 1/2 banane, 1/2 concombre, 1 c a soupe de jus d'orange, 4 c a soupe de jus de citron. Mélangez bien.

- Appliquez la pâte lisse sur le visage et le cou, en faisant des petits gestes circulaires.
- Laissez reposer 30 mn. Puis rincez à l' eau tiède.
- Puis rincer abondamment.

Résultats :

Ce masque est un exfoliant. il nettoie, nourrit, hydrate la peau.

Gommage à la banane et au sucre

Ingrédients :

1 Banane

1cc de sucre.

Ecrasez la banane avec une cuillère à café de sucre. Mélangez bien.

Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment

Masque de banane au lait de

coco et avoine.

Ingrédients :

1 Banane

1 petite poignée de farine d'avoine sèche

1 cs de lait de coco.

- Ecrasez une banane avec une petite poignée de farine d'avoine sèche et 1 cuillère à soupe de lait de coco. Mélangez bien.
- Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment.

Résultats :

L'avoine va débarrasser votre peau des cellules mortes. Tandis que la banane et le lait de coco vont traiter votre peau et l'hydrater.

Masque à l'avocat

1. Masque à l'avocat et huile d'olive

Ce masque est particulièrement recommandé pour les peaux sèches qu'il adoucit et hydrate à la perfection. Pour le préparer, il vous faut mélanger la chair d'un avocat écrasée à la fourchette à deux cuillérées à soupe d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Appliquez ce mélange sur le visage en massant légèrement et laissez agir 1/4 d'heure environ.

2. Masque à l'avocat et au miel

Ce masque est préconisé pour nourrir et nettoyer la peau du visage en profondeur. On le prépare en mixant la chair d'un avocat et deux cuillerées à soupe de miel. On applique ensuite la pâte obtenue sur l'ensemble du visage et on laisse poser pendant une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède

Résultat : la peau est hydratée, purifiée et revitalisée, un vrai bain de jouvence !

3. Masque à l'avocat et à l'avoine

L'avoine est un excellent hydratant pour la peau. En l'associant à l'avocat, on obtient un **masque visage maison** parfait pour velouter la peau.

Pour cela, mélangez la chair écrasée d'un demi-avocat à une cuillerée à soupe de farine d'avoine. Remuez bien jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène et appliquez sur le visage pendant 20 minutes.

4. Masque à l'avocat et au citron

Ce masque convient particulièrement bien aux peaux mixtes à grasses car il freine l'excès de sébum et prévient l'apparition des imperfections.

Pour le réaliser, hachez la pulpe d'un avocat et ajoutez deux cuillerées à soupe de jus de citron. Mélangez bien et, lorsque la pâte est bien homogène, appliquez-la sur votre visage durant 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

5. Masque à l'avocat et à la banane

Préconisé pour les peaux sèches et sensibles qui ont tendance à tirailler, ce masque protège la peau des agressions extérieures tout en la nourrissant et en la rendant plus souple.

Pour le préparer, mixez la chair d'une banane et celle d'1/2 avocat et ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez bien et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes.

LES CONSEILS DE NINA : Ces masques sont à choisir selon la nature de votre peau et s'appliquent 1 à 2 fois par semaine pour retrouver un visage rayonnant et éclatant de santé.

NB: VOIR LES BIENFAITS DE L'AVOCAT DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR

Masque purifiant à la tomate

LES CONSEILS DE NINA : *Ce masque est déconseillé si vous avez la **peau sèche et fragile**, au risque d'irriter fortement votre visage*

Pour réaliser ce **masque purifiant**, il vous faut :

- 1/2 tomate
- 1 cuillère à soupe de farine
- Épluchez la **demi-tomate** puis écrasez-en la pulpe et le jus dans un petit bol.
- Ajoutez la **farine** puis mélangez jusqu'à obtenir une **texture onctueuse et homogène**.
- Appliquez ensuite le masque sur le visage (**démaquillé**) et le **décolleté**, en évitant le contour des yeux. Laissez poser environ **15 minutes**.
- Quand le masque est bien sec, **rincez abondamment** votre peau à l'eau claire et tiède pour **enlever la pellicule rougeâtre** laissée par la tomate. Séchez avec une **serviette sèche et propre** et **hydratez votre visage** à l'aide d'une crème pour éviter les **tiraillements**.

NB: VOIR LES BIENFAITS DE LA TOMATE DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR...

LES BIENFAITS DE LA TOMATE



1. La tomate, un aliment anti-cancer

La tomate est un fruit très riche en lycopène ; un composé qui lui donne sa couleur rouge, et qui, selon de nombreuses études, permet de prévenir l'apparition de certains cancers comme le cancer du sein, de la prostate, de l'estomac ou encore du côlon.

2. La tomate donne bon cœur

En effet, de récentes études ont démontré que grâce à ses composants, les gens qui mettaient régulièrement de la tomate dans leurs menus avaient des chances de voir leur taux de mauvais cholestérol (LDL) baisser ; une consommation fréquente

de tomate permet également de réduire le risque d'AVC chez les individus.

3. La tomate pour rester jeune

La tomate est riche en vitamine E, en vitamine C, en bêta-carotène et en lycopène, des composés qui possèdent tous un fort pouvoir antioxydant. C'est donc un fruit parfait pour lutter contre les radicaux libres, des composés responsables du vieillissement prématuré de nos cellules...

4. La tomate pour stimuler le transit

Eh oui : grâce à sa richesse en fibres, la tomate est idéale pour relancer en douceur les transits intestinaux un peu paresseux, et nous aider à retrouver un ventre plat. Mais attention : pour profiter au mieux des fibres de la tomate, on n'oublie pas de la manger avec la peau, sans la peler.

5. La tomate pour un effet bonne mine

Même si elle n'a pas la couleur orange de la carotte, la tomate est un fruit riche en bêta-carotène, un pigment qui favorise la création de mélanine et est idéal pour nous donner un joli teint hâlé sans avoir à passer par la case « soleil » !

6. La tomate pour protéger notre peau

En été, pour éviter de devenir rouge comme une tomate en s'exposant au soleil, il ne faut pas oublier de faire le plein de tomates dans nos assiettes avant de partir en vacances ! En effet, le lycopène est un pigment créé par la tomate pour se protéger des rayons ultraviolets du soleil, et qui a le même effet sur nous ! Parfait pour garder un teint abricot tout l'été, et préserver notre capital solaire par la même occasion...

7. La tomate pour garder la ligne

En été, quand elle est arrivée à sa pleine saison, il ne faut pas hésiter à user et abuser de la tomate au moment des repas : avec à peine 18 calories pour 100 grammes et une teneur en eau d'environ 95%, c'est un aliment ultra-léger, ultra-digeste et ultra-hydratant sur lequel il ne faut pas faire l'impasse !

8. La tomate contre l'hypertension artérielle

Grâce à sa richesse en vitamines A, C et E, mais également en calcium, en potassium et en lycopène, la tomate empêche le mauvais cholestérol de s'attacher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne leur hypertrophie, et l'augmentation de la tension artérielle.

9. La tomate pour lutter contre le diabète

En raison de sa richesse en lycopène et en chrome (un oligo-élément très important dans le processus de métabolisation du glucose), la tomate pourrait améliorer le contrôle de la glycémie et prévenir l'apparition du diabète de type 2.

10. La tomate, une arme anti-acné

Dernier bienfait santé que l'on peut reconnaître à la tomate et Le lycopène qu'elle renferme est une substance qui a été reconnue très efficace pour lutter contre l'acné et les petits boutons du visage.