

LA BEAUTÉ AU NATUREL

*Produits d'ici
et d'ailleurs*

Leslie Dion

ALIMENTATION,
CORPS, VISAGE
ET CHEVEUX

PRINCIPES ACTIFS,
RECETTES ET
ASTUCES



Vuibert
pratiQue



Sommaire

Avant-propos	7
Pourquoi le naturel ?	8
Comment utiliser les produits naturels ?	9
Quel est le mode d'emploi de votre guide	10
L'alimentation beauté :	12
Découvrir les compléments alimentaires	13
/ Fortifier peau, cheveux et ongles	13
/ Détoxifier l'organisme	15
/ Réguler l'appétit	16
/ Découvrir les trésors de la ruche	17
Faire le plein de vitamines	20
/ Découvrir les nouveaux fruits secs	20
/ Consommer des graines	23
/ Goûter les fleurs	24
/ Créer des smoothies	27
/ Fabriquer des sirops et autres sucrants naturels	28
Prenez soin de votre corps	32
Connaître les soins indispensables	33
/ Gommer les peaux mortes	33
/ Hydrater la peau	37
/ Découvrir les bienfaits du bain	45
/ Apprécier le massage	47
Cibler ses soins	52
/ Raffermer le buste	52
/ Lutter contre la cellulite	54

4 / La beauté au naturel : produits d'ici et d'ailleurs

/ Prévenir les vergetures	55
Soigner ses mains et ses pieds	57
/ sublimer les mains	57
/ Avoir des pieds parfaits	59
Préserver son hygiène corporelle	62
/ Se débarrasser des poils	62
/ Utiliser des déodorants authentiques	64
Illuminez votre visage	66
Préserver sa peau	67
/ Hydrater la peau normale	67
/ Matifier la peau grasse	71
/ Nourrir la peau sèche	75
/ Tonifier la peau mature	79
/ Raviver la peau terne	83
/ Lutter contre les problèmes de peau	87
/ Fabriquer son lait démaquillant	93
Conserver une bouche saine	94
/ Soigner l'hygiène des dents et des gencives	94
/ Hydrater ses lèvres	97
Entretenir ses yeux et ses cils	100
/ Soigner les yeux fatigués, les poches et les cernes	100
/ Fortifier ses cils	101
Parfaire son maquillage	102
/ Accentuer son regard	102
/ Rehausser son teint	104
/ sublimer la bouche	105

Entretenez vos cheveux	106
Assainir son cuir chevelu	107
/ Nettoyer le cuir chevelu normal	107
/ Soigner un cuir chevelu irrité	108
/ Purifier le cuir chevelu gras	110
/ Lutter contre la chute des cheveux	112
Soigner sa fibre capillaire	116
/ sublimer une chevelure terne	116
/ Réguler des cheveux gras	120
/ Fortifier des cheveux fins	121
/ Revitaliser des cheveux crépus et frisés	124
Utiliser des colorations végétales	127
/ Entretien un blond printanier	128
/ Intensifier un roux ou un châtain	132
/ Renforcer un brun	135
Découvrez les bonus	140
Où trouver les produits ?	141
Questions-réponses	142
/ Les compléments alimentaires	142
/ Les huiles végétales et essentielles	142
/ Les vitamines, acides gras et oligoéléments	143
Liste des recettes	154
Index	156

L'alimentation beauté :

mangez varié



Découvrir les compléments alimentaires

En gélules, en poudre ou en paillettes, les compléments alimentaires se déclinent à l'infini, mais surtout, ils prolifèrent à grande vitesse pour soigner tous les maux. Le but ici est donc de privilégier les compléments alimentaires naturels qui contribuent à entretenir notre beauté. Pour en percevoir les effets, prenez votre complément alimentaire sérieusement, effectuez une cure pendant trois mois minimum et accompagnez-la d'une alimentation variée.

/ Fortifier peau, cheveux et ongles

Une peau éclatante, des ongles résistants et une longue chevelure sont, pour la plupart d'entre nous, un objectif que l'on traque sans relâche. Les changements de saison, la pollution et les agents agressifs (vernis, crèmes pour cheveux) les fragilisent. Vous devez donc régulièrement leur donner un coup de pouce pour booster leur croissance.

Le noni



«Il faut souffrir pour être belle»: ce dicton convient très bien dans ce cas, car si vous ne connaissez pas le jus de noni, il va falloir prendre votre courage à deux mains afin de supporter son goût répugnant. Le fruit, recueilli



à maturité, est produit par l'arbre tropical nommé *Morinda citrifolia*. Il est le secret de beauté des Tahitiennes car il détient la faculté d'embellir la peau et les cheveux. En Polynésie, on fait appel à lui pour toutes sortes de maux: fatigue, cholestérol, maladies diverses. Cependant, il ne faut en aucun cas l'utiliser en substitution de vos médicaments, mais seulement en complément ali-

mentaire à raison d'un bouchon par jour (mélangé avec un peu de jus de fruit si vous ne supportez pas le goût) pendant 3 mois minimum.

La levure de bière



La *Saccharomyces cerevisiae*, de son nom scientifique, est un champignon microscopique riche en vitamines du groupe B et en protéines végétales. Elle est une amie fidèle des cheveux en détresse: à raison de 2 à 3 cures par an pendant 3 mois, vos cheveux seront plus volumineux, vigoureux et brillants. Elle sert également à améliorer la qualité de la peau et des ongles.

Astuce

Conseil de vétérinaire: donnez à votre chien ou à votre chat des gélules de levure de bière mélangées à ses croquettes pour embellir son pelage lors des changements de saison.



Gélules de levure de bière

/ Détoxifier l'organisme

Parce qu'une belle femme est avant tout une femme en bonne santé ! Afin d'éviter les différents maux liés à une accumulation de toxines et de déchets organiques, essayez activement ces compléments alimentaires en cure de 3 mois.

L'aloë vera



Le jus à base de pulpe d'aloë vera contient des vitamines A et B, des oligoéléments et des minéraux. En buvant quotidiennement un verre de cette boisson le matin à jeun, l'aloë vera permet une meilleure digestion des aliments. Il diminue les gaz et régule le transit intestinal. Sur la peau, il accélère le processus de cicatrisation pour soigner brûlures et blessures.

L'argile verte



Extraite à partir d'une roche sédimentaire, cette poudre argileuse contient du silicium, de l'aluminium, du magnésium, du potassium, du calcium et du fer. Elle détient la faculté d'absorber les bactéries et les toxines organiques. Pour la préparer, mélangez énergiquement une cuillère à soupe d'argile verte en poudre dans un verre d'eau minérale. Attendez une heure qu'un dépôt se forme au fond du verre, puis buvez l'eau argileuse (sans le dépôt).

Le charbon végétal



Dans les pays d'Afrique de l'ouest comme le Ghana, les autochtones émiettent du charbon dans leurs aliments tournés pour prévenir les intoxications alimentaires. Il permet de désinfecter le tube digestif et d'éliminer les déchets organiques. Composée de carbone pur, cette matière poreuse absorbe les toxines et les emprisonne pour, ensuite, les évacuer par voie naturelle. À petite dose, le charbon prévient donc les ballonnements.

L'orge verte



Pour obtenir un jus, l'orge est broyée afin d'obtenir une poudre que l'on dilue par la suite dans de l'eau minérale. De couleur verte, témoignage de la présence de chlorophylle, un pigment végétal, elle contient également des oligoéléments et des minéraux essentiels. Elle permettrait une meilleure digestion et élimination des aliments. Je vous conseille une cure de 1 à 2 mois en cas de fatigue passagère et en période d'examen.

La sève de bouleau



C'est en perçant un trou dans le tronc du bouleau que l'on récolte sa sève. Elle est limpide comme l'eau et son goût discret se rapproche de l'eau argileuse. En Europe occidentale, c'est une boisson populaire pour drainer et



16 / La beauté au naturel : produits d'ici et d'ailleurs

dynamiser l'organisme. On lui attribue aussi la vertu de diminuer la rétention d'eau et la cellulite. Une cure de 3 à 4 semaines est bénéfique lors des changements de saison.

La spiruline



Ne vous fiez pas à son nom aux consonances scientifiques car c'est un complément alimentaire naturel. La spiruline est une micro-algue contenant du fer, des protéines, des vitamines et des acides gras essentiels... On doit sa découverte aux Aztèques qui l'utilisaient régulièrement dans leur alimentation. Selon des études scientifiques, elle permettrait de lutter contre l'anémie et de contrôler le diabète.

/ Réguler l'appétit

Par leur composition riche en protéines ou en fibres, certains aliments ont la faculté de nous donner une impression de satiété. Ces « coupe-faim » naturels sont très utiles pour vous accompagner dans vos régimes et vous éviter les grignotages.

L'agar-agar



L'agar-agar est une algue marine consommée en France depuis une quarantaine d'années. Dans les laboratoires de chimie, l'agar-agar est utilisé sous forme de gel pour servir de conducteur ionique entre deux solutions lors de la construction d'une pile. Consommée

pendant le repas, cette algue peu calorique se gélifie dans l'estomac, donnant ainsi une impression de satiété. Mélangez-en une cuillère à café dans votre thé ou votre jus de fruit. Elle peut également servir de gélifiant pour vos confitures, mousses et verrines.

La feuille de nopal



Le nopal est un petit cactus mexicain apprécié pour ses fruits rouges. Ses feuilles, également consommables, sont constituées de fibres végétales. Celles-ci emprisonnent les graisses et les sucres, améliorent le transit intestinal et donnent une impression de satiété. La feuille se cuisine comme un légume.

Le konjac



Vous trouverez cet aliment dans les rayons des épiceries chinoises sous forme de vermicelles blanchâtres. Le konjac est une plante cultivée en Asie, généralement en Chine, au Japon et en Thaïlande. Il est particulièrement recommandé dans les traitements contre le diabète. C'est également un produit de régime fabuleux grâce à la présence de glucomannane : le konjac en poudre, mélangé avec de l'eau, contribue à vous donner une impression de satiété car il s'épaissit dans l'estomac. Dès qu'une envie de grignoter vous prend au milieu de l'après-midi, mélangez une petite quantité de konjac avec de l'eau et ingurgitez ce mélange.

Le son d'avoine



Le son d'avoine est un aliment utilisé dans de nombreux régimes minceur. Ses fibres solubles dans l'eau et sa teneur en pectine lui confèrent des propriétés proches de celles de la feuille de nopal. Il est important de le consommer en même temps que son repas en saupoudrant légèrement les aliments : une fois ingéré, il se gélifie dans l'estomac. Ainsi, il capture directement les graisses et les sucres. Sa consommation est limitée à 3 cuillères à soupe par jour et permet de contrôler vos portions de nourriture. Attention, le son d'avoine capturant aussi les vitamines et les nutriments, son utilisation peut ainsi provoquer des carences à long terme. Son usage est prohibé en cas d'intolérance au gluten, d'un côlon fragile ou d'une opération du tube digestif et de l'estomac. Sa consommation excessive provoque des désagréments intestinaux.

Astuce

Envie de grignoter ?

Un conseil : brossez-vous les dents. Des études ont démontré que le goût laissé par le dentifrice dans la bouche avait un effet coupe-faim sur le cerveau. À vos brosses à dents !

✓ Découvrir les trésors de la ruche

Faites confiance aux abeilles, elles vous rendront plus belle. Ce n'est un secret pour personne, les produits issus de la ruche ont des vertus nutritives et anti-âge bénéfiques pour notre peau et nos cheveux. Non seulement ils sont parfaits pour composer nos crèmes et nos baumes, mais ils ont aussi toute leur place dans notre alimentation.

La gelée royale



La gelée royale, ou sueur des abeilles nouricières, est un aliment naturel riche en vitamine B5. Elle contient également des acides aminés et des vitamines B1, B2, B3, qui contribuent grandement à rendre votre peau éclatante. Elle permet de lutter contre la fatigue, contre les rides et de renforcer l'immunité. En raison de sa saveur acide, il est conseillé de la mélanger avec un peu de miel et de l'avaler le matin à jeun pour bien démarrer la journée. Conservez votre gelée royale au réfrigérateur.

Le miel



Le miel sert à préserver le système immunitaire et à prévenir les problèmes d'ulcère de l'estomac. Dans la religion islamique, il est même considéré comme un médicament. À 80 % composé de glucose, c'est un nectar saturé en sucre qui

remplace le sucre blanc dans vos compositions. Il dispose de propriétés antibiotiques et cicatrisantes sur la peau. Accompagnez

vos sauces de marinades au miel pour cuisiner des volailles, comme ci-dessous dans la recette de poulet au miel.

POULET AU MIEL

Ingrédients :

1 poulet fermier,
1 jaune d'œuf,
1 gousse de vanille,
poudre d'urucum,
miel,
1 oignon,
sucre,
beurre,
1 cube de bouillon
de volaille.

Conseils :

préchauffer le four
à 200-210 °C.

Préparation :

Coupez votre oignon et répartissez les rondelles dans votre plat avec quelques morceaux de beurre saupoudrés légèrement de sucre pour les caraméliser. Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe de miel liquide (si vous possédez du miel consistant, faites-le fondre quelques secondes au micro-ondes) et ½ cuillère à café de poudre d'urucum (facultatif, il sert à donner une jolie couleur dorée à votre poulet). À l'aide d'un pinceau, étalez ce mélange sur le poulet.

Enfournez le poulet et les oignons pendant une dizaine de minutes, le temps que les oignons caramélisent.

Pour préparer la sauce, émiettez votre cube de bouillon de volaille. Mélangez-le avec 1 cuillère à soupe de miel et d'eau chaude dans un verre. Divisez votre gousse de vanille en deux avec un couteau. Ajoutez la sauce et la gousse de vanille dans le plat.

Faites cuire pendant environ 1 h 15 en retournant le poulet au bout de 50 minutes. Ajoutez régulièrement de l'eau chaude.

Le pollen



Composée de protéines, d'acides aminés, de vitamine C et de sélénium, cette « poussière » de fleurs est un excellent tonique et stimulant pour le corps humain. Les abeilles récoltent les gamètes des fleurs et les transforment en pelotes, récoltées ensuite par les apiculteurs. Il est conseillé de les ingérer avec un jus de fruits. Jusqu'à présent, les diverses études menées sur le pollen n'ont pas conclu à un réel bénéfice sur les performances physiques. Par contre, elles démontrent qu'il réduit les bouffées de chaleur liées à la ménopause. Son utilisation est déconseillée aux personnes allergiques. En cas de traitement médicamenteux, demandez conseil à votre médecin.

La propolis



La propolis est un mélange de résine végétale et de sécrétion d'abeille recueilli à partir d'écorces d'arbres et de bourgeons. À l'époque de l'Égypte antique, elle est présente dans les produits d'embaumement ainsi que dans les baumes réparateurs pour son pouvoir cicatrisant et conservateur. Les abeilles l'utilisent pour se protéger des infections microbiennes, c'est également un excellent antiseptique et antibiotique. Certaines enseignes la vendent pure ou sur un support alcoolique. Vous pouvez l'utiliser en versant quelques gouttes dans votre thé ou dans votre jus de fruits matinal. Il est néanmoins conseillé de ne pas consom-



Pollen de fleurs

mer la propolis plus de 3 semaines consécutives, au risque de développer une allergie à ce produit.

Faire le plein de vitamines

Si vous avez envie de déguster un plat particulier, faites-le vous-même. Cette règle est simple : vous avez envie d'une glace ou d'un cookie ? Piquez la recette à votre grand-mère et réalisez-la ! Vous deviendrez très vite une experte en cuisine et vous apprécierez davantage un gâteau conçu par vos soins. En plus de ce conseil, j'espère que ce chapitre vous aidera à diversifier votre cuisine et vos habitudes alimentaires.

/ Découvrir les nouveaux fruits secs

Rien de mieux pour pallier les petites faims, les fruits secs sont nos meilleurs amis lorsqu'une envie de grignoter survient. Ils peuvent également servir à accompagner un yaourt, une salade ou un gâteau. On connaît tous les amandes, les noisettes, ou encore les noix, mais depuis quelques années, de nouveaux fruits sont apparus dans les rayons de nos épiceries.

Les aguaymantos ou baies des Incas



Petites baies acides, les aguaymantos sont un apport de vitamines C et B, de protéines, de bêta-carotènes et de phosphore. Elles sont cultivées en Amérique du sud, plus particulièrement dans la vallée des Andes péruviennes. Leurs vertus thérapeutiques sont appréciées, car on leur confère des propriétés relaxantes, purifiantes et antioxydantes sur l'organisme. Mélangez-les à vos yaourts, ce qui leur apportera une note acidulée.



Les baies d'açaï



Souvent comparées aux baies de goji, les baies d'açaï sont de petites baies violacées récoltées sur un palmier amazonien nommé *Euterpe oleracea*. Elles sont une source importante de flavonoïdes et de minéraux comme le fer, le calcium et le potassium. Elles préviennent les signes de vieillissement du corps en le tonifiant.



Les baies de goji



Ces baies orangées venues du nord-ouest de la Chine sont considérées comme l'une des sources les plus importantes en antioxydants. Elles ont longtemps servi à des fins thérapeutiques dans la médecine traditionnelle chinoise pour lutter contre le cholestérol et les maladies du foie. Récoltées à partir du lyciet, elles sont vendues séchées pour conserver toutes leurs qualités nutritives. On y note la présence de minéraux essentiels (calcium, phosphore, sélénium), de vitamines et d'oligoéléments.





Baies de Goji

Les baies de maqui



Le maqui est un arbuste originaire d'Amérique du sud. On estime aujourd'hui les baies de maqui trois fois plus puissantes que celles de l'açaï.



Elles sont sources de fer, de calcium et de vitamines A et C. Leur consommation facilite les régimes pour perdre du poids, élimine les toxines de l'organisme et renforce le système immunitaire.

Les mulberries



Récoltées à partir du mûrier, les mulberries sont des mûres blanches ou noires destinées à nourrir les vers à soie. Leur consommation est populaire en Asie et en Orient car elles sont une source en vitamine C, en fer, en fibres et en calcium. Elles sont recommandées contre la fatigue et les anémies. Leur goût sucré n'est pas très prononcé et se rap-

proche du raisin sec. Elles sont parfaites pour accompagner vos mueslis et vos salades de fruits.

Le souchet



Le souchet est une plante vivace rhizomateuse poussant près des zones humides africaines. Elle donne naissance à de petits tubercules écaillés au goût sucré. Dans les pays d'Afrique de l'ouest, ils sont vendus

dans la plupart des épiceries et par des vendeuses ambulantes. On les trempe dans une bassine d'eau pendant environ 24 heures : les tubercules se gonflent en absorbant l'eau. Les autochtones les mâchent pour en retirer le lait, puis les recrachent. Il n'est pas déconseillé de consommer cette plante en totalité. Au contraire, cette amande de terre est en partie composée de glucides, de lipides et de protéines, et contient des minéraux essentiels.

HORCHATA DE CHUFA (LAIT DE SOUCHET)

La horchata de chufa est une boisson populaire en Espagne. Elle est très appréciée pour son goût et ses qualités nutritives. Elle est idéale pour se rafraîchir en période estivale.

Ingrédients :

200 g de souchet frais,
100 g de sucre,
1 l d'eau minérale,
1 bâton de vanille
ou de cannelle.

Conseils :

dosage pour 1 l
de lait. Conserver au
réfrigérateur pendant
2 semaines maximum.

Préparation :

Lavez (très soigneusement pour enlever tous les débris de terre) et laissez tremper vos tubercules pendant au minimum 48 heures dans une bassine d'eau froide.

Effectuez un deuxième rinçage jusqu'à obtenir une eau limpide, puis passez les tubercules au mixeur avec 1 l d'eau et 100 g de sucre.

Laissez reposer la boisson minimum 1 heure dans votre réfrigérateur en y ajoutant votre bâton de vanille ou de cannelle. Avant de la consommer, passez la boisson à la passoire.

/ Consommer des graines

On n'est pas des oiseaux, mais rien ne nous empêche de consommer des graines. Elles apportent des éléments nutritionnels non négligeables dans le cadre d'une alimentation variée. Leurs goûts discrets ou plus prononcés se marieront parfaitement avec vos salades, vos viandes et vos légumes.

Les graines de chia



Les Aztèques et les Mayas consommaient régulièrement des graines de chia grillées ou moulues. Selon l'espèce, la couleur se décline entre le noir et le beige pour une taille voisine de celle des graines de sésame. Pour agrémenter vos plats sucrés ou salés, ces graines, source d'oméga 3 et d'oméga 6, vous aident à stabiliser votre taux de cholestérol, votre tension et votre transit intestinal. Cependant, elles contiennent des agents allergènes, donc prenez soin de consulter votre médecin avant de les consommer.



Les graines de fenouil



Les graines de cette plante vivace d'origine européenne détiennent des vertus médicinales : elles interviennent pour soigner les troubles digestifs et les flatulences excessives. De plus, elles stimulent l'appétit et soulagent les douleurs menstruelles. Ce-



pendant, il est conseillé de ne pas en consommer plus de 7g par jour, car à haute dose elles deviennent toxiques pour l'organisme. Elles seront savoureuses en accompagnement de vos viandes et de vos pâtisseries.

Les graines de grenade



Originaires d'Iran, la grenade est un fruit qui contient une multitude de graines entourées d'une pulpe fraîche et juteuse. Elles renferment une quantité importante d'antioxydants, c'est pourquoi elles sont réputées pour leur action antiviellissement sur l'organisme.



Graines de grenade

Les graines de lin



Recueillies à partir des fleurs bleues de lin, elles sont connues grâce à leur richesse en oméga 3 et en oméga 6. Il faut les consommer de préférence moulues pour bénéficier des acides gras essentiels. Dans le cas contraire, elles ne seront pas digérées par l'organisme. À raison d'une cuillère à soupe par jour, les graines de lin contribueront à préserver votre équilibre intestinal. Mélangez-les avec vos céréales matinales, vos yaourts et vos compotes.

Les graines de warana ou guarana



Les populations indigènes originaires d'Amérique du sud en mangent régulièrement lors des longs voyages qui requièrent beaucoup d'énergie. Grâce à leur teneur en guaranines et en tanins, ces graines, réduites en poudre, sont des alliées pour les sportifs et les étudiants en période d'examens. Elles apportent bien-être et détente, renforcent la concentration et fournissent de l'énergie à l'organisme. De plus, elles diminuent la sensation de faim, ce qui constitue une aide dans vos régimes minceur. À consommer lors d'une fatigue saisonnière ou d'une baisse d'énergie, en cure de 3 à 4 mois.



Goûter les fleurs

En assaisonnement de vos salades sucrées ou salées, ou pour décorer vos verrines et vos gâteaux, les fleurs vous offrent une multitude de goûts et de couleurs. Il existe plus de 57 espèces comestibles : en passant par les fleurs de basilic jusqu'aux fleurs de tulipe, toutes ces fleurs apportent des saveurs différentes. Attention, à haute dose certaines fleurs sont toxiques pour l'organisme. Avant d'intégrer une fleur à votre préparation, prenez soin de vous renseigner.

Fleurs de pétunia



SIROP DE FLEURS DE SUREAU

Cette recette peut s'appliquer à toutes les fleurs comestibles (rose, violette, acacia...).

Ingrédients :

fleurs de sureau,
sucre, eau minérale,
jus de citron.

Préparation :

Portez à ébullition 300 ml d'eau minérale saturée en fleurs de sureau. Laissez infuser 1 heure, puis filtrez à l'aide d'une passoire. Ajoutez 150 g de sucre et le jus d'1 citron, puis faites frémir le liquide obtenu dans la casserole jusqu'à ce qu'il épaississe.

SORBET AUX VIOLETTES

Ingrédients :

des violettes,
eau minérale,
sucre de canne,
un citron.

Préparation :

Dans une casserole, portez à ébullition environ 300 ml d'eau minérale saturée en fleurs de violette. Ajoutez-y le jus d'un quart de citron. Laissez refroidir et reposer le mélange pendant 3 heures. Mixez le tout et filtrez le mélange à l'aide d'une passoire. Ajoutez 100 g de sucre roux.

Laissez reposer le mélange pendant $\frac{3}{4}$ d'heure et faites chauffer à feu doux. Le liquide doit être totalement homogène : il ne doit plus y avoir de grain de sucre. Laissez refroidir. Ajoutez une dernière poignée de fleurs de violette et transvasez la mixture dans une sorbetière afin de la mélanger (ou mettez-la directement au frigidaire).

BEIGNETS D'ACACIA

Ingrédients :

des tiges de fleurs d'acacia,
250 g de farine,
un œuf,
sucre roux,
une gousse de vanille,
huile de noisette,
levure chimique,
huile à friture.

Préparation :

Lavez vos fleurs d'acacia avec de l'eau et laissez-les égoutter sur du papier. En attendant, préparez votre pâte à frire : versez les 250 g de farine dans un saladier, 1 cuillère à soupe d'huile de noisette et 1 sachet de levure chimique. Mélangez doucement avec de l'eau chaude pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez votre jaune d'œuf. Dans un verre, battez le blanc d'œuf avec une fourchette de telle sorte qu'il soit légèrement mousseux. Ajoutez 1 pincée de sucre roux. Laissez reposer la pâte 1 à 2 heures. Pour faire vos beignets, enrobez généreusement vos tiges de fleurs d'acacia avec de la pâte de beignet, puis trempez-les dans une casserole d'huile à friture chaude.

CRISTALLISER DES PÉTALES DE FLEURS

Cette recette est utile pour la dégustation ou la décoration de vos pâtisseries.

Ingrédients :

pétales de fleurs (acacia, rose, lilas...),
1 blanc d'œuf,
sucre glace.

Préparation :

Battez légèrement 1 blanc d'œuf sans le monter en neige. Peignez les pétales de ce liquide en vous aidant d'un pinceau. Saupoudrez grossièrement vos pétales de sucre glace. Posés sur une grille, faites-les chauffer à une température comprise entre 50°C et 70°C dans votre four pendant 5 à 10 minutes (le temps dépend de l'épaisseur et de la taille des pétales), vérifiez régulièrement et retirez-les une fois secs et bien cristallisés.

/ Créer des smoothies

Le principe du smoothie est de mixer toutes sortes d'ingrédients frais, en général des fruits et des légumes, pour obtenir une boisson rafraîchissante et riche en vitamines. Les goûts et les saveurs dépendent de chaque personne, c'est pourquoi vous ajouterez à votre gré du miel, du lait de soja, du yaourt...

Né en Californie dans les années 1960, le smoothie est une recette dérivée de celle du milk-shake. Stephen Kuhna, son inventeur, souhaitait adapter la recette du célèbre milk-shake pour les personnes désireuses de consommer des produits frais et sains, mais qui étaient allergiques au lait. Il voulait en outre créer une boisson plus consistante, ce qui explique pourquoi la banane fut utilisée comme aliment de base et lui donna cette texture crémeuse. Le succès du smoothie a depuis dépassé les frontières des États-Unis.



SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES

Ingrédients :

sucre en poudre,
lait écrémé,
1 banane,
mélange de fruits rouges
(surgelés ou frais).

Conseils : dosage recommandé pour 2 personnes.

Préparation :

Dans un mixeur, incorporez 1 banane coupée en rondelles, 50 g de sucre, ¼ l de lait et environ 200 g d'un mélange de fruits rouges selon vos goûts (fraise, framboise, myrtille, cerise...). Mixez le tout et savourez.

SMOOTHIE VERT

Ingrédients :

50 g du sucre en poudre,
lait écrémé,
3 kiwis,
1 poire,
1 banane.

Conseils : dosage recommandé pour 2 personnes.

Préparation :

Dans un mixeur, incorporez 3 kiwis et 1 poire préalablement pelés. Ajoutez la banane, 50 g de sucre en poudre et environ ¼ l de lait écrémé. Mixez le tout et dégustez.

SMOOTHIE AUX SAVEURS EXOTIQUES

Ingrédients :

sucre en poudre,
lait de coco,
jus d'ananas,
jus d'orange,
½ banane,
1 mangue,
des glaçons.

Conseils : dosage recommandé pour 2 personnes.

Préparation :

Dans un mixeur, incorporez 10 cl de lait de coco, 10 cl de jus d'orange, 20 cl de jus d'ananas, ½ banane et 1 mangue bien mûre. Une fois mixés tous ces ingrédients, ajoutez des glaçons.

/ Savourer des sirops et autres sucrants naturels

Une consommation excessive de sucre blanc raffiné entraîne des problèmes de santé : diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires... Il est toutefois difficile de le supprimer totalement de notre alimentation. En effet, il est pré-

sent dans la majorité des aliments que nous achetons au supermarché, tels les yaourts, les gâteaux et même les plats cuisinés. On peut cependant facilement le remplacer dans notre alimentation quotidienne en se faisant plaisir.

La mélasse

 Les mélasses de fruit, comme la mélasse de raisin ou de datte, sont des jus concentrés et épais. Dans le cas de la mélasse noire, il s'agit d'un résidu obtenu après le raffinage du sucre de canne. Il contient des minéraux comme le fer, le potassium, le calcium, le phosphore et des vitamines. C'est pourquoi ce sirop est un excellent complément pour vos desserts.

La sève de kitul



Obtenue à partir du *Caryota urens*, un palmier sri lankais, la sève de kitul est un caramel naturel concentré en vitamines B12, B1 et en vitamine C. On note aussi la présence de calcium et de fer pour un faible taux calorique (moins de 300 Kcal pour 100 g). Conseillé pour



contrôler sa consommation en sucre, cet édulcorant est un allié en accompagnement de vos céréales, vos yaourts et vos glaces. Sa saveur caramel est très douce et irrésistible.

Le sirop d'agave



Le sirop d'agave ou « eau de miel », liquide de couleur jaune foncé, a été découvert par les Aztèques. C'est un sucre naturel obtenu à partir de la sève du cœur du cactus d'agave. Grâce à son faible indice glycémique et à ses propriétés thérapeutiques, il est adapté dans le cadre d'un régime minceur. Il est également réputé pour soigner les problèmes de peau. Dans vos boissons chaudes ou pour agrémenter vos salades de fruits, il se dissout facilement et n'altère pas le goût des aliments.



VERRINE CARAMÉLISÉE

Recette très simple et rapide à faire, elle est parfaite pour vos goûters ou vos apéritifs sucrés.

Ingrédients :

8 spéculos,
4 petits-suisse,
sirop d'agave ou sève
de kitul (selon les goûts),
1 fraise.

Conseils : dosage recommandé pour 4 personnes.

Préparation :

Commencez par émietter vos spéculos et disposez-les en couche au fond d'un verre (2 spéculos pour une verrine). Pour la deuxième couche, tamisez 1 petit-suisse dans chaque verrine et ajoutez une couche de sirop d'agave ou de sève de kitul. Ajoutez 1 fraise et dégustez.

LA BEAUTÉ AU NATUREL

Produits d'ici et d'ailleurs

Du Maroc à l'Inde en passant par les Antilles ou l'Amazonie, les femmes ont de tout temps eu des secrets de beauté et utilisé les richesses végétales de leur pays. Rhassoul, eau de rose, musc, aloe vera, noni, citronnelle..., fruits, légumes, épices..., autant de produits naturels qu'elles ont appris à préparer et utiliser avec discernement. **Pour conserver leur beauté par des soins externes**, mais aussi afin de **préserver leur santé par le biais de l'alimentation**.

Et aujourd'hui, si vous voulez tester ces **recettes simples** venues des quatre coins du monde et **préparer vous-même ces cosmétiques**, nul besoin de partir à l'autre bout de la planète: vous trouverez tous ces ingrédients près de chez vous. Alors, apprenez à diversifier votre alimentation, à prendre soin de votre corps et de votre visage, à entretenir vos cheveux, en un mot à sublimer votre beauté grâce à ce guide, véritable allié de votre séduction au quotidien.



Leslie Dion a d'abord suivi un cursus d'ingénieur chimiste avant de poursuivre par des études de journalisme. À seulement 20 ans, elle travaille en tant que journaliste et animatrice. Grâce à ses nombreux voyages, elle développe une curiosité envers les soins et les coutumes des femmes pour entretenir leur beauté, et livre ici leurs secrets.

ISBN 978-2-311-01389-4



9

782311013894

19 €

Photos de couverture © Fotolia
Conception graphique : Mademoiselle