

Expédiez la smala au zoo et offrez-vous une journée zen!

Un jour pour prendre soin de soi: les suggestions de la naturopathe Dounia Silem.

BERNADETTE DELUZ

Vous rêvez d'un dimanche détente et bien-être? Alors, expédiez compagnie, enfants, chiens, toute la smala, au bord du lac, à la montagne ou au zoo pour la journée! Dès qu'ils ont tourné les talons, plongez dans un bain soyeux japonais (pas trop chaud), après avoir pris une douche pour être toute propre. Dans l'eau du bain, versez un litre de lait de riz et barbotez pendant vingt minutes. Vous pouvez remplacer le lait de riz par une boîte de lait de coco.

Que du bonheur!

Détendue par ces préliminaires? Lancez-vous - en prenant tout votre temps - dans un masque capillaire aux œufs et à l'amande. Mouiller et essorer votre chevelure, enduisez-la de la préparation et placez une serviette sur votre tête. Pendant qu'elle agit (une quinzaine de minutes), débarrassez votre corps de toutes les cellules mortes, visage compris (tout en douceur, le visage) avec un gommage oriental intégral.

Puis rincez abondamment vos cheveux, et faites un shampoing doux. Rincez avec de l'eau vinaigrée afin de leur donner un bel éclat.

Pour une dose de bonheur supplémentaire, offrez à votre peau une huile nourrissante d'Orient aux senteurs d'orange (corps) et une lotion au thé vert orangé purifiante (visage): trempez dans la tasse un coton à démaquiller et passez-le sur votre visage. Trempez deux autres cotons et déposez-les sur vos yeux fermés pendant une quinzaine de minutes.

Pause gourmande

Passez un peignoir bien moelleux. Vous vous sentez déjà plus zen. Pour parfaire l'impression, rien ne vaut une pause thé vert au citron bergamote, histoire de vous hydrater de l'intérieur aussi. Vous avez une petite fringale? Tentez la salade santé et vitalité; vous déborderez de



HERRMANN

vitalité! Et serez prête à poursuivre cette journée rien que pour vous. Au menu: masque visage éclat à la mangue. Appliquez-le en évitant le contour des yeux et de la bouche; laissez reposer une quinzaine de minutes et rincez à l'eau fraîche.

En guise de dessert, prévoyez un soin éclat contour des yeux. Crèmez délicatement, laissez agir une dizaine de minutes. Rincez. Et appliquez - c'est tout frais et ça sent bon - une lotion à la fleur d'orange ou à la rose.

N'oubliez pas d'acheter les ingrédients - de préférence bios, frais et de saison - un jour avant LE grand jour!

Corps, visage et cheveux, les recettes naturelles de Dounia Silem

Cheveux: masque à l'œuf et aux amandes. Préparer une pâte onctueuse avec 1 œuf, 2 cuillères à soupe (cs) d'huile d'amande douce, 1 cs d'huile de macadamia (ou de soja) et 2 cuillères à café (cc) de purée d'amandes blanches ou complètes.

Gommage oriental intégral. Mélanger 2 cuillères à soupe (cs) de gros sel de Guérande, 2 cs d'huile d'argan, 1 cs de miel liquide (acacia par exemple) et

1 cs d'eau florale de fleur d'orange.

Huile nourrissante d'Orient. Pour une petite bouteille: 25 ml d'huile d'argan, 25 ml d'huile de bourrache, 25 ml d'huile d'onagre, 2 cs d'eau de fleurs d'orange, 3 gouttes d'huile essentielle (certifiée bio) d'orange douce. Se conserve bien fermée, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Lotion au thé vert orangé

purifiante et décongestionnante. Porter une tasse d'eau à ébullition et y faire infuser un sachet de thé vert nature. Ajouter 1 cs d'eau florale de fleur d'orange. Laissez tiédir.

Masque éclat à la mangue. Eplucher une mangue mûre. Passer la pulpe au mixeur en ajoutant un blanc d'œuf et une cuillère à café (cc) de curcuma.

Soin éclat contour des yeux. Mélanger jusqu'à obten-

tion d'une crème onctueuse, une bonne cc d'huile d'argan, une cs de miel crémeux (romarin ou orange par exemple), une cc d'eau florale de rose et une goutte d'huile essentielle de rose.

Références. Toutes les recettes (y compris celles citées ci-dessus) sont tirées de l'ouvrage de Dounia Silem, *La beauté gourmande*, paru aux Editions Anagramme. Le site de l'auteur: www.doo-eat.fr.

LA RECETTE DE JACQUES MAXIMIN

Une terrine de ratatouille fraîche

RECETTE BIEN-ÊTRE

Jacques Maximin, un des plus talentueux chefs français, propose cette vision glacée d'un beau plat d'été.

ALAIN GIROUD

Jacques Maximin est un chef attachant et insupportable à la fois. Un talent immense qui s'est parfois perdu dans des aventures commerciales désastreuses. Il a conquis la Côte d'Azur au Negresco de Nice, s'est fourvoyé en transformant un théâtre en restaurant, a passé d'une cuisine à l'autre, a finalement transformé sa maison en resto avant de mettre la clef sous la porte. Il est aujourd'hui consultant des groupes Ducasse et Accor.



Jacques Maximin, un talent fou et un caractère bien trempé. (LDD)

Ingrédients pour une terrine de 23 cm de long sur 10 cm de large et 6 cm de haut:

1/2 litre d'eau, 25 g de gélatine.

1 aubergine, 1 courgette, 1 poivron vert, 1 poivron jaune, 1 poivron rouge, 3 tomates.

1 oignon blanc, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, 2 branches de basilic, 1 dl d'huile d'olive, 2 cuillères à café de concentré de tomates.

20 g de mesclun par personne.

Préparation:

Couper tous les légumes en petits dés et les faire poêler séparément à l'huile d'olive. Bien les égoutter et les disposer dans une cocotte avec l'ail haché, le bouquet garni, la chair des tomates pelées et épépinées

Saler, poivrer et ajouter l'eau dans laquelle on a dilué 2 cuillères à café de concentré de tomates. Couvrir et cuire doucement de 15 à 20 minutes.

Après cuisson, égoutter et conserver le jus de cuisson. Faire fondre dans ce dernier, encore chaud, 25 g de feuilles de gélatine, ajouter le basilic haché et rectifier l'assaisonnement.

Disposer les légumes cuits dans la terrine et verser le liquide dessus. Laisser prendre au frigo.

Démouler, trancher, entourer d'une cuillère à café de coulis d'olives noires et d'une de pistou, le tout accompagné du mesclun et d'une tranche de pain grillé tartiné d'anchoïade parfumée aux zestes d'orange.



Les légumes indispensables pour une ratatouille. (MARTINE WAGNER)