

Le plat

Beignet de chou-fleur



Ingrédients :
5 œufs, farine, lait, un chou-fleur, du sel, du poivre et de l'huile

Préparation :
Faites une pâte à beignet un peu épaisse ensuite faites cuire le chou-fleur à l'eau ou au cuit-vapeur. Quand il est cuit, mettez-le dans la pâte et écrasez-le avec une fourchette. Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle et quand c'est bien chaud vous mettez avec une cuillère à soupe de la pâte et vous attendez 2 mn sur chaque côté et quand ils sont bien dorés vous les sortez. Mettez-les sur un plat avec du papier absorbant l'huile et voilà vous pouvez manger les beignets avec une bonne salade. Bonne appétit.

BON À SAVOIR Hiver : les maux du froid

L'hiver s'accompagne de sa cohorte d'infections qui bien que bénignes nous mettent à plat : rhume, laryngite, toux.... D'où l'importance d'agir dès l'apparition des premiers symptômes afin d'éviter, d'une part, que ces petits maux ne s'aggravent et, d'autre part, de contaminer les autres.

QUAND LE NEZ EST PRIÉ

Affection virale fréquente en hiver, le rhume se manifeste par des éternuements, un nez bouché ou qui coule accompagné de picotements, des maux de tête, parfois une légère fièvre. Il n'y a aucun remède actif contre les virus qui déclenchent le rhume qui, en général, guérit spontanément en quatre ou cinq jours. Cependant, vous pouvez prendre un médicament qui décongestionne le nez et permet de respirer librement. Vous pouvez également humidifier la muqueuse nasale avec du sérum physiologique ou faire des inhalations à la vapeur d'eau ou aux extraits de plantes (eucalyptus, pin).

RACLEMENTS DE GORGE

Une laryngite ? Cette affection est aussi le plus souvent provoquée par un virus, et se traduit par une toux rauque douloureuse, une difficulté à avaler et une fièvre élevée. Des décongestionnants par pulvérisations, des gargarismes ou des comprimés à sucer associés à des antalgiques pour calmer les douleurs viendront rapidement à bout de votre laryngite.



TOUX GRASSE OU TOUX SÈCHE ?

En effet, le traitement n'est pas le même. La toux grasse, qui survient le plus souvent lors d'une infection virale ou bactérienne des voies respiratoires (laryngite, rhinopharyngite, bronchite...), ne doit pas être enrayerée par des antitussifs car, en supprimant le réflexe de la toux, ils empêcheraient le drainage des voies respiratoires.

Les sécrétions risqueraient dès lors de s'accumuler dans les bronches et d'entraîner une surinfection bactérienne. Il faut au contraire faciliter l'expulsion du mucus à l'aide d'expectorants. Des tisanes pectorales à base de plantes comme le thym ou la réglisse peuvent également favoriser l'élimination des sécrétions. En revanche, une toux sèche (non productive) doit être traitée par des antitussifs (sirop, pastilles à sucer) et des boissons chaudes et adoucissantes.

TRUS & ASTUCES

Repousser les fourmis
Coupez un citron moisi en petits morceaux et placez-les sur le chemin de ces petites bêtes... Cela vous permettra d'éloigner les fourmis de votre maison.

Comment farcir les feuilles de brick sans les déchirer
Posez chaque feuille sur un linge humide : elles résisteront mieux à leur garniture.

Pour lutter contre l'acné
Mélanger le jus de trois tomates et d'un citron. Appliquer ce mélange sur le visage le soir avant de se coucher, au moins trois fois par semaine. Laisser agir environ une demi-heure, puis rincer à l'eau tiède.

Nettoyer les poils de chien
Pour nettoyer des poils de chien sur le tapis, prenez une simple raclette en caoutchouc, passez la raclette et les poils se rassemblent en un paquet compact. Astuce simple et rapide !

Question Les bébés vont-ils garder leur couleur des yeux ?



Pas vraiment. La couleur des yeux est une chimie complexe issue de l'interaction de différents gènes. Des yeux à l'origine clairs peuvent le rester mais aussi devenir plus foncés. Par contre, les yeux foncés resteront foncés ou deviendront davantage foncés.

ALIMENTATION Chassez vos toxines

Chaque jour, les toxines provenant de l'alimentation — lorsqu'elle est trop riche en graisses saturées, en produits raffinés et en sucre — et de la pollution s'accumulent dans l'organisme. Dès lors, celui-ci accuse fatigue et manque de tonus.

D'où l'importance d'effectuer régulièrement des cures de drainage. Outre son action bénéfique sur la santé et la vitalité, cette méthode naturelle, associée à une bonne hygiène de vie, peut de plus aider à retrouver la ligne. En effet, certaines plantes sont de véritables alliées de la minceur : utilisées au cours d'une cure de drainage, elles permettent d'affiner la silhouette en délogant les kilos superflus.

Drainer et mincir

Pendant un régime amaigrissant, le corps libère de nombreuses toxines qui doivent être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme.

La meilleure solution consiste à associer des plantes qui chassent les toxines à celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette. Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés, drainent en profondeur les surplus d'eau



chargés de toxines et les éliminent en douceur. Tandis que les plantes aux effets minceur, dont notamment le thé vert ou le chiendent, freinent l'assimilation des sucres et leur transformation en graisses tout en favorisant la combustion et le déstockage des graisses superflues.

Boire, c'est important

Pour lutter efficacement contre vos rondeurs, votre

cure de drainage minceur doit être associée à une alimentation saine et équilibrée et à la pratique régulière d'un exercice physique.

Pas question de régime draconien et restrictif, il suffit juste de corriger quelques erreurs (trop de graisses ou de sucres, repas irréguliers etc.).

Enfin buvez au moins 1,5 l d'eau par jour entre les repas car pendant une cure de drainage minceur, l'organisme rejette beaucoup de toxines.

Le gâteau Baba au citron



Ingrédients :

La pâte : 4 œufs, 1 verre de sucre, 1 verre d'huile, 1 verre de chapelure, 1 verre de semoule, 1 verre de lait, 1 paquet de levure chimique, zeste de citron à volonté.

Le sirop : 1/2 verre de sucre, 3 verres d'eau

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients en commençant par l'ordre cité en haut et mettre à cuire dans un four chaud.

Préparez le sirop en mélangeant le sucre et l'eau et laissez bouillir 15 mn.

À la sortie du four du baba bien chaud arrosez de sirop. A consommer de préférence froid.