

jardinage



Pour les passionnées de jardinage, voici les secrets qui vous permettront de profiter de fleurs et de fruits durant toute la belle saison...
Des dahlias plus gros - Plantez-les à la bonne profondeur : 10 à 12 cm pour les variétés les plus vigoureuses, 8 cm pour les plus petites. Plantez trop profondément, ils s'épuisent et fleurissent peu ; plantez trop superficiellement, ils souffrent de la sécheresse.
Coupez tous les bourgeons latéraux dès qu'ils ont la taille d'une noisette (la fleur terminale n'en sera que plus belle) et supprimez systématiquement les fleurs fanées pour favoriser les remontées à fleurs.

BON à savoir

LES 8 COMMANDEMENTS POUR LES PARENTS DE L'ENFANT QUI NE MANGE PAS

Certes, votre enfant ne mange pas. Pourtant, n'essayez pas de le forcer, votre attitude risquerait d'entretenir son opposition. Quelques conseils peuvent vous aider à briser le cercle infernal.

Face à un enfant qui refuse de manger, suivez les commandements suivants :

1. Pas d'inquiétude !

Votre enfant est normal comme le prouvent l'examen clinique et le bilan effectués.

2. Ne le forcez pas !

En aucune circonstance et sous aucun prétexte, vous ne devez forcer votre enfant à manger plus qu'il n'en a envie.

3. Ne le félicitez pas !

Il ne faut pas féliciter votre enfant s'il mange. Manger n'est pas une vertu, c'est un privilège. On mange pour se nourrir, et non pas pour faire plaisir à maman ou papa...

4. Pas de faveurs !

Apportez à l'heure du repas en famille le plat. Chacun est servi à son idée. Si l'enfant n'aime pas tel ou tel plat, offrez-lui une part symbolique sans le forcer à y goûter ou rien du tout à

vos guises. Surtout, ne remplacez pas le plat refusé par un autre cuisiné uniquement à son intention. A vous de préparer pendant les quelques jours de traitement des mets qu'habituellement il aime, même s'il s'agit tous les jours du même plat.

5. Ne faites pas durer !

Le repas ne doit pas durer plus d'une demi-heure. Ne laissez pas votre enfant mâchonner et ruminer pendant des heures son petit morceau de viande ou de légumes. Ne le forcez pas à terminer son plat. Même si l'assiette est encore pleine, retirez-la après 10 minutes sans faire de commentaires et sans prendre une mine désolée, consternée, énervée, dépitée, ennuyée, contrariée, excédée, déprimée... Imaginez qu'une caméra vous filme et que vous devez jouer la comédie. "Le spectacle continue..."

6. Pas d'assiettes trop remplies

Pour les petits appétits, mettez peu de chose dans l'assiette (1, 2 ou 3 cuillères à café de viande et de purée...), quitte à resservir après si votre enfant réclame. Une assiette pleine est

pénible à voir lorsqu'on a peu faim. Vous devez mettre l'enfant en position active de "demandeur" s'il désire encore du plat plutôt qu'en position passive.

7. Rien entre les repas

Ne donnez rien à manger à l'enfant entre les repas. Vous pouvez par contre appliquer la "clause de sécurité" qui consiste à laisser traîner, mine de rien, des aliments dans la cuisine ou le réfrigérateur (fruits, fromages, radis, paté...) que l'enfant pourra "chaparder" à votre insu (pseudo-insu bien entendu). L'instinct se réinstaura ainsi en dehors de tout problème d'obésité ou de capitulation.

8. No comment

Ne faites jamais d'observation ni de commentaires devant l'enfant sur son appétit. Pas de punition s'il ne mange pas ! Pas de récompense s'il mange ! Effacez devant lui le problème de l'alimentation. N'en parlez plus. Ne lui montrez pas que cela vous chagrine ou vous énerve s'il ne mange pas. Si vous êtes excédée, allez passer votre crise de nerf dans la pièce à côté...

LE PLAT

Poivrons farcis sur un lit de sauce tomage-oignon



Pour 5 personnes
Préparation : 30 mn
Cuisson : 45 mn

Ingrédients pour la farce :

5 poivrons ronds moyens, 400 g de viande hachée, 60 g de riz cru, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de coriandre hachée, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de paprika, poivre, sel

Ingrédients pour la sauce :

5 tomates, 1 oignon, 1 cuillère à soupe de coriandre hachée, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de paprika, 4 pincées de gingembre en poudre, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre, sel, 350 ml d'eau

Préparation :

Pelez et émincez les oignons et l'ail. Ebouillantez les tomates et les peler. Les couper ensuite en petits dés. Mettre l'huile d'olive dans une cocotte sur feu moyen. Y ajoutez les tomates, l'oignon, l'ail, la coriandre et les épices. Laissez mijoter 10 mn.

Pendant ce temps, réunir la viande, la coriandre, le riz cru, l'œuf et les épices. Mélangez en pétrissant la farce pendant quelques instants jusqu'à consistance homogène.

Lavez et essuyez les poivrons. Retirez la calotte du côté du pédoncule, éliminez les graines et les cloisons intérieures sans percer la peau. Rincez l'intérieur et l'extérieur.

Remplir alors les poivrons évidés avec la farce et poser les calottes en chapeau sur le dessus.

Les ranger sur la sauce dans la cocotte. Ajoutez l'eau sur la sauce en évitant d'en verser sur les poivrons. Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 45 minutes.

Servir bien chaud dans des assiettes nappées de sauce.

TRUCS ET ASTUCES

Cheveux nourris et réparés

Pour les cheveux secs, écrasez la pulpe d'un avocat, mélangez à 1 c. à s. d'huile d'olive et le jus d'1 citron, vous pouvez aussi ajoutez un jaune d'œuf. Étalez sur les cheveux laissez poser entre 15min et 1/2heure, puis lavez vos cheveux comme d'habitude... Ils seront doux, nourris et brillants.

Gommage sans produit

Lavez-vous le visage avec du savon, rincez, tapotez-vous le visage avec une serviette en le laissant légèrement humide puis gommage avec vos mains. Toutes les peaux mortes s'en vont. Rincez à

l'eau froide pour la fermeté**Peau dorée**

Pour avoir une peau délicatement dorée en attendant le soleil, mélanger une dose de votre lait pour le corps et une dose de lait autobronzant dans votre main, bien étaler sur le corps : au fil des jours, votre corps prendra une jolie couleur et non pas une couleur orange ou carotte !

Stopper les irritations dues aux boucles d'oreilles !

Pour éviter les infections dues aux nouvelles boucles d'oreilles, passez sur la tige de celles-ci une couche de vernis incolore. Laissez sécher, fini les oreilles infectées

DESSERT

Crème orange Citron

**Ingrédients**

20 g de maizena (2 cuillères à soupe rases), 75 g de sucre en poudre, 2 œufs, 4 oranges, 3 citrons.

Dans une casserole mélangez le sucre la Maizena et les jaunes d'œufs (réservez les blancs). Pressez les oranges et les citrons. Complétez avec de l'eau afin d'obtenir 1/2 litre. Versez peu à peu le liquide sur le mélange maizena sucre oeufs en tournant. Faites cuire à feu doux en remuant toujours jusqu'au premier bouillon. Retirez du feu et laissez refroidir en tournant de temps à autre pour éviter la formation de peaux. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la crème. Versez dans une coupe et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

Beauté

9 minutes pour un sourire séduisant
3 minutes pour une bouche fraîche et saine

Avec un beau sourire, une bouche saine et une haleine fraîche, on se sent plus séduisant, plus sûr de soi, prêt à relever tous les défis !

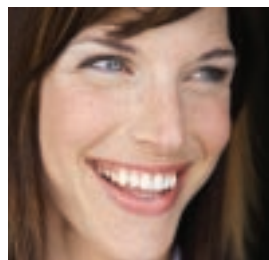
Pour un tel résultat, rien de mieux qu'un brossage régulier : 3 fois par jour. Et pour qu'il soit optimal, pensez à changer de brosse à dents tous les trois mois. En effet, une brosse neuve enlève 30% de plaque en plus qu'une brosse "âgée" de trois mois.

Choisissez une dentifrice qui apporte un soin adapté à vos dents et gencives.

3 min pour un soin de lèvres

Passez délicatement un Coton-Tige trempé dans de l'huile d'amande douce, sur vos lèvres.

Résultat : les petites peaux mortes disparaissent et votre bouche est plus jolie. Pour que l'astuce soit encore plus efficace, évitez de vous mordiller les



lèvres, et appliquez un baume riche et adoucissant.

3 min pour maquiller sa bouche

Soulignez vos lèvres avec un crayon, puis appliquez votre rouge à lèvres au pinceau, en partant du milieu de la

bouche vers l'extérieur.

- Si vous avez des lèvres charnues : mettez une touche de gloss ou de brillant au centre de la lèvre inférieure.

- Si vous avez une lèvre plus fine que l'autre : mettez l'accent sur la lèvre la plus fine pour rééquilibrer les volumes.

- Si vous avez des lèvres minces : n'ayez pas peur de sortir le grand jeu avec l'ultra brillance, très tendance. Mettez du gloss partout pour les mettre en valeur.

Les bienfaits du rire

On sait aujourd'hui que le rire améliore notre état physiologique et notre moral. Il nous détend, nous fait oublier nos petits soucis et nous rend heureux.

Alors faisons-nous plaisir, sourions à la vie, aux petits bonheurs, et surtout n'oublions pas de rire de nous !