

Pain à l'ail

Pour 4 personnes :
Ail (2 gousses), pain de campagne ou baguette préalablement cuit, huile d'olive



- 1/ Griller les tranches de pain de campagne ou croûte de baguette.
- 2/ Frotter énergiquement les gousses aux tranches.
- 3/ Ajouter un léger filet d'huile sur les tranches. idéal pour accompagner des rôtis, des plats de légumes ou pour garnir des toasts.

Le saviez-vous ?

Le vinaigre sait même soigner !

Cheveux ternes

Après chaque shampooing, rincer la chevelure avec un demi-verre de vinaigre dilué dans deux verres d'eau.

Crampes nocturnes

Le soir, envelopper les jambes dans un linge que vous aurez imbibé de vinaigre ; garder en place deux minutes.

Fatigue passagère

Diluer 1 cuillerée à café de miel et 1 demi-cuillerée à café de vinaigre dans un verre d'eau tiède. Deux fois par jour, une heure avant les repas.

Gorge irritée

Diluer une cuillerée à soupe de vinaigre dans un verre d'eau tiède ; utiliser en gargarismes.

Mal de tête

Ingrédients pour la préparation du vinaigre de romarin : 50 g de romarin, 1/2 litre de vinaigre.
• Vous êtes sujette au mal de tête ? Laissez macérer les deux ingrédients durant trois semaines dans un flacon her-



métique, filtrer, puis verser dans un vaporisateur. Quand vous sentirez la douleur monter, vaporiser ce remède autour de vous et respirez : soulagement garanti !

Petits problèmes de peau

Le vinaigre, qui a le même pH (acidité) que la peau, est efficace contre les démangeaisons et éruptions diverses. Il suffit de mélanger à parties égales vinaigre de vin et eau, et de tamponner les lésions.

Pieds douloureux

Après avoir marché trop longtemps, vos pieds sont rouges, lourds et douloureux ? Le remède est simple : faites-les tremper dans de l'eau froide avec une petite poignée de gros sel et un verre de vinaigre de cidre.

Piqûre (insecte, ortie)

Loionnez-vous tout de suite avec le premier vinaigre venu : il neutralisera le venin.

Précautions d'emploi

- Toujours diluer le vinaigre lorsqu'on l'absorbe par la bouche ;
- Prendre de petites quantités, mais régulièrement (une cuillerée à café par jour, en deux prises) ;
- Si nécessaire, augmenter la dose, mais toujours progressivement ;
- N'utiliser que du vinaigre bio qui est arrivé à maturité naturellement ;
- Choisir du vinaigre d'excellente qualité.

LE PLAT

Crème de frome au persil et champignons



Pour 4 personnes

100 g de persil, 25 cl de crème fraîche, 50 g d'oignons, 2 petites gousses d'ail, 1 boîte de champignons, 15 g de beurre, 1 pincée de curry, 250 g de cheddar, 4 pommes de terre moyennes, 3 cl d'huile d'arachide ou autre selon goût.

- 1/ Equeutez le persil et le cuire à l'eau salée pendant 8 minutes. Passez à l'eau froide et égouttez.
- 2/ Faites cuire doucement pendant 5 minutes dans la crème l'oignon et l'ail hachés. Ajoutez le persil et mixez. Salez et poivrez.
- 3/ Faites sauter les champignons au beurre avec une pincée de curry, salez légèrement.
- 4/ Epluchez et coupez en rondelles les pommes de terre et faites-les sauter à l'huile. Salez. Au centre du plateau, mettez la crème de persil, disposez dessus le cheddar coupé en tranches fines.
- 5/ Disposez autour les quartiers de champignons et de pommes de terre sautées. Passez au four le temps de laisser fondre le cheddar.

LE GÂTEAU

Crumble aux pommes



Pour 6 personnes

Pour la couche de pommes :
5 pommes, sucre, cannelle, 1 verre d'eau

Pour le crumble :
200 g de beurre, 120 g de farine, 120 g de sucre

La recette

- 1/ Epluchez les pommes et coupez-les en petits morceaux (par quarts).
- 2/ Faites-les cuire dans un faitout pendant 10 minutes. Pendant la cuisson, ajoutez un verre d'eau, un peu de sucre et de la cannelle à volonté.
- 3/ Dans un saladier, mettez la farine, puis ajoutez le beurre fondu dessus. Remuez. Vous devriez obtenir une pâte granuleuse.
- 4/ Il ne reste plus qu'à ajouter le sucre par dessus et de bien remuer avec une cuillère à soupe jusqu'à ce que le sucre soit totalement imprégné au mélange.
- 5/ Préchauffez le four thermostat 7.
- 6/ Huilez un plat à four, versez-y les pommes chaudes et étalez le crumble afin qu'il recouvre toutes les pommes. Mettez à cuire pendant 30 minutes sur thermostat 7.

BON à savoir

Comment prévenir la déprime ?



Pour prévenir une déprime, il y a d'abord les attitudes à éviter

Les stimulants ne néfastes : fumer une cigarette, manger une barre de sucreries, peut sembler donner un coup de pouce. Et c'est bien le cas, mais de manière très fugace. Quelques heures plus tard, la baisse de moral revient, bien plus basse qu'elle ne le serait si l'on n'avait pas usé de stimulant artificiel. Au total, les drogues, les excitants, loin d'aider à remonter la pente, vous entraînent encore plus bas.

Contre la déprimer il y a des attitudes à favoriser

Augmentez votre dépense physique. Si vous avez le blues, difficile de vous conseiller une heure de footing par jour. Mais sachez que même un tout petit exercice sera extrêmement bénéfique. Allez par exemple marcher 10 minutes. C'est très peu, mais déjà positif... même si vous le faites à l'intérieur, chez vous ! Vous en ressentirez les bienfaits pendant au moins deux heures.

Prenez l'air. Ne restez pas enfermé, allez vous asseoir sur un banc dans un jardin public, jardinez, marchez ou même ouvrez la fenêtre et prenez l'air. Vous gagnerez en lumière, en oxygène, et ça fera du bien à votre moral.

Donc, l'idéal est de marcher dehors, dans un endroit où vous êtes entouré de nature !

Prenez soin de vous. Toilette, maquillage, parfum, douche, vêtements seyants, chouchoutez-vous. Cela paraît être de toutes petites choses. Et pourtant, la manière dont vous traitez votre corps est à l'image de la valeur que vous lui donnez. Il est très précieux et mérite le meilleur. Plus vous en prenez soin, plus il aura de valeur positive à vos yeux. Pensez à vous offrir un gel douche délicieusement parfumé, une brosse à dents neuve, une nouvelle lime à ongles...

Respirez avec une grande amplitude. C'est un exercice minimal de relaxation à faire au moins une dizaine de fois par jour. Cela détend, apaise. Et cela ne vous prend guère de temps !

Donnez-vous du temps de contact agréable. Souriez à la caissière, remerciez la personne qui vous a tenu la porte, téléphonez à des amis, rencontrez vos proches, rendez-leur service ou demandez-leur un service... Chaque contact humain positif vous fait du bien au moral. Alors, cultivez-les volontairement.

Organisez l'espace autour de vous. Votre environnement doit être plaisant pour vous aider à aller vers des idées et une vie plaisante. Offrez-vous une plante, de jolies bougies, un tableau ou faites pousser un bulbe de tulipe, changez un peu l'ordonnance des meubles, choisissez une couleur gaie pour votre housse de couette, vos oreillers...