

Trucs et astuces

■ Pour mieux faire glisser une nouvelle clé dans une serrure, frottez ses dents avec la mine d'un crayon à papier.

■ Les fleurs artificielles égaiement des fenêtres qui ne sont pas assez ensoleillées pour des fleurs naturelles. Le truc pour que votre plantation fasse "vrai" : mélangez dans une jardinière des fleurs en tissu avec quelques plantes vertes naturelles qui supportent bien l'ombre, comme le lierre, par exemple.

■ Des pigeons perchent sur les appuis de vos fenêtres ou sur une rampe extérieure ? Enduisez ces endroits de vaseline, les oiseaux n'auront plus de prise.

■ Fixez à l'intérieur de votre armoire une liste où vous aurez inscrit tout ce que vous avez rangé sur les étagères élevées : ça évite beaucoup de recherches vaines !

■ Pour garder propre le rideau de douche, passez dessus à chaque fois un coup de peau de chamois quand il est encore humide.

■ Si vous avez juste deux sous-vêtements ou un collant à faire sécher : mettez-les dans l'essoreuse à salade !

■ Pour éviter de laisser des taches de thé sur vos chaussures ou sur le sol, déposez les sachets de thé infusé dans une coupelle avant de les jeter.

■ Pour nettoyer des plantes artificielles, plongez-les dans un bain ! La plupart des fleurs et des plantes vertes en tissu supportent un bain froid avec un peu de lessive : rincez, laissez sécher : elle seront comme neuves !

Bon à savoir Bien nourrir ses artères

Infarctus et accidents vasculaires cérébraux sont les principales causes de mortalité.

Pourtant, une étude de l'Institut américain de la santé montre qu'on pourrait les prévenir avec une alimentation antihypertension artérielle.

Et ce, en moins de deux semaines, en mangeant beaucoup de fruits, de légumes et de produits laitiers écrémés, et très peu de graisses saturées (qui figent au froid) et de cho-



lestérol (présent en grandes quantités dans les œufs et les fromages). Les huiles d'olive, riches en vitamine E et acides gras mono-insaturés, sont des

sources de graisses plus intéressantes. Inutile de supprimer totalement le sel (on peut en manger jusqu'à 6 g).

Santé

Les maux d'estomac

Brûlures, ballonnements, sensation de lourdeur... ces petits désagréments, très souvent liés au stress, peuvent être soulagés par la pratique régulière d'exercices physiques.

Position de départ : asseyez-vous sur les talons, le buste droit.

Travail : Inspirez en levant les mains, paumes jointes, au-dessus de la tête. En expirant, penchez-vous en avant jusqu'à toucher le sol avec le front et les doigts. Respirez profondément et régulièrement, maintenez la position pendant 30 secondes. Puis, ramenez les bras de long du corps pour une relaxation totale. Inspirez de nouveau et revenez à la position de départ en remontant doucement et en déroulant la tête en dernier.

Durée : répétez 3 fois.

Conseil : cet exercice est particulièrement recommandé en cas de douleurs digestives.



5 Utiliser autrement son MICRO-ONDES astuces express

Quand on dit micro-ondes, on pense immédiatement cuisson minute ou réchauffage rapide. Pourtant, ce type de four a plus d'un tour dans son encante. Il suffit d'un peu d'imagination et d'astuce...

● **Monder les amandes :** faites bouillir, au micro-ondes, 30 cl d'eau. Plongez-y 150 g d'amandes décortiquées et programmez à pleine puissance pendant 1 minute. Une fois refroidies, il suffit d'une simple pression pour faire glisser la peau. Décortiquez aussi facilement les noix ou noisettes... : 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante, puissance maxi.

● **Une pâte à pain minute :** placez la pâte dans un récipient spécial micro-ondes. Vous disposerez aussi dans le four un bol contenant 50 cl d'eau bouillante. Laissez lever la pâte pendant une vingtaine de secondes à faible puissance.

● **Peler facilement les tomates :** placez-les dans un bol d'eau, puis passez 45 secondes au

micro-ondes à puissance maximale. La peau se détachera toute seule.

● **Faire ramollir du beurre ou une glace :** mettez-les 15 à 25 secondes à puissance modérée.

● **Stériliser les torchons :** pour supprimer les bactéries des torchons, enfournez-les, une fois lavés, 5 min à puissance maximale.



Le plat

Filet mignon au poivre

4 tournedos, 3 C. à S. de poivre noir concassé, 1 c. à s. d'huile d'olive, 4 c. à s. d'eau, 1 C.S. de moutarde, 4 C. à S. de crème

Incrustez le poivre concassé dans la viande, en vous aidant avec les mains.

Dans une poêle, chauffez le beurre et faites saisir les tournedos environ 6-8 minutes (selon les goûts).

Arrosez-les avec de l'eau.

Hors du feu, versez la crème dans la poêle, ajoutez la moutarde et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange

onctueux. Servez immédiatement.



Dessert

Sabayon aux agrumes



2 kiwis, 2 oranges, 2 pamplemousses, 1 pomme verte, 1/2 citron, 2 jaunes d'œufs, 50 g de semoule, quelques feuilles de menthe

Epluchez les kiwis et les oranges, coupez-les en rondelles et rajoutez un jus de citron dessus.

Découpez la pomme en lamelles, et les pamplemousses en quartiers.

Récupérez le jus des oranges et des pamplemousses. Déposez les jaunes d'œufs, la semoule, le sucre et les jus des fruits dans une casserole sur feu doux.

A l'aide d'un fouet montez cette préparation en mousse légère. Dressez les fruits sur un plat allant au four, nappez-les de la mousse et passez-les 2 minutes sous le grill pour obtenir un glaçage.

Info

Un œuf par jour



La croyance que les œufs augmentent dangereusement le taux de cholestérol est encore très répandue. Or, de récentes études prouvent que les œufs ne sont pas seulement inoffensifs pour notre santé, mais qu'en plus, ils représentent

un moyen sûr d'échapper à un manque de vitamine B12, garante d'une forme sans faille. Une déficience de cette vitamine peut provoquer, au fil des années, des troubles de mémoire et une perte de masse musculaire.