

## Bien-être

### Le thé, pourquoi est-il si bénéfique à l'organisme ?

**C**ontre le vieillissement en général et aussi contre le vieillissement de la peau (ce qui explique la multiplication des produits cosmétiques contenant des extraits de thé vert).

**C**ontre les maladies cardiovasculaires : le thé limite la formation de plaques d'athérome et empêche les artères de se boucher.

**L**e thé diminue le taux de mauvais cholestérol (LDL) et favorise le bon cholestérol (HDL).  
Prévention des caries et de la mauvaise haleine.

**C**ontre le cancer.

**C**ontre les maladies d'Alzheimer et de Parkinson (effet qui reste à argumenter).

**P**révention de la perte osseuse.

Globalement, boire régulièrement du thé (une à deux tasses par jour) participe à l'entretien de notre capital santé.



Photos : DR

## QUESTION

Gel, résine et colle sont-ils des produits susceptibles d'endommager les ongles ?



Oui, tous ces produits sont agressifs pour la peau. Plus les ongles ont été limés au départ, plus les produits pénètrent dans la peau à travers l'ongle. Les colles employées pour fixer les capsules seraient moins toxiques que les gels et les résines car on en utilise en plus petites quantités. Les manucures ajoutent souvent un liquide juste avant l'application de la résine ou du gel pour encore favoriser l'accroche, celui-ci aussi peut être néfaste...

## Le plat

### Empanadas affolantes



Préparation : 15 min  
Cuisson : 30 min  
Portions : 4

1 c. à soupe d'huile végétale, 1 oignon haché, 1 piment finement haché, 1/2 tasse de sauce tomate, 1 c. à thé de sucre, 1/2 c. à thé de sel, 6 olives vertes finement hachées, 1 tasse de riz brun cuit, 2 tasses de poulet rôti déchiqueté, 2 fonds de tarte crus de 9 po (23 cm), 1 œuf battu

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif, ajouter l'oignon et le piment et laisser cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter la sauce tomate, le sucre, le sel, les olives et le riz.
2. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide commence à se lier, environ 5 minutes. Ajouter le poulet. Laisser refroidir complètement.
3. Garnir à la cuiller la moitié de chaque fond de tarte d'une moitié du mélange de riz. Replier la croûte sur la garniture, sceller et pincer les rebords.
4. Badigeonner d'œuf battu et disposer sur une plaque à biscuits. Cuire 20 à 22 minutes au four à 200°C, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
5. Couper chaque empanada en deux, servir immédiatement.

## Le gâteau

### Brioche berlinoise



250g de farine, 6g de levure, 1/2 verre de lait, 90g de beurre, 3 œufs, 50g d'amandes douces, 1 goutte d'extra d'amandes amères, 100g de raisins, 1 c. à c. de zeste d'orange, 1 pincée de macis (1/2 cannelle / 1/2 muscade râpée).

#### La veille préparez le levain.

Délayez la levure dans le tiers du lait tiède puis incorporez 50g de farine.

Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume. Versez dans un saladier la farine et le reste de lait. Cassez les œufs dans la casserole, battez-les en les tenant au bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient tièdes.

Ajoutez le beurre fondu. Versez la moitié de cette préparation sur la farine, amalgamez bien le tout.

Versez l'autre moitié et travaillez la pâte pendant 10 minutes.

La pâte doit être très légère et élastique.

Prenez la boule de levain et incorporez-la à la pâte et travaillez à nouveau 10 minutes.

Ajoutez la moitié des amandes mondées ainsi que les raisins, le zeste d'orange haché et le macis.

Couvrez le saladier d'un linge sec et laissez lever.

#### Le jour même :

Beurrez le moule. Saupoudrez avec le reste des amandes hachées. Versez la pâte par cuillerées. Remplissez le moule au 3/4.

Laissez reposer 1 heure pour que la pâte monte. Faites cuire à four modéré pendant 50 minutes à 150°C (th.5). Servez ce gâteau froid.

### Comment nettoyer vos bijoux en argent ?



#### UN BIJOU TERNI

1. Nettoyez-le simplement avec une brosse douce et un petit peu d'eau savonneuse ou du jus de citron.
2. Rincez à l'eau chaude.
3. Il ne vous reste plus qu'à le faire briller avec une peau de chamois.

#### UN BIJOU TRÈS SALI

1. Immergez votre bijou 15 minutes dans de l'eau additionnée d'hyposulfite de soude à 5%.
2. Rincez à l'eau chaude.
3. Faites briller avec une peau de chamois.

#### DÉFAIRE LES NŒUDS D'UNE CHAÎNE EN ARGENT

1. Mettez le nœud dans la paume de votre main.
2. Versez quelques gouttes d'huile alimentaire dessus.
3. Frottez doucement, le nœud se desserrera tout seul.

## BON à savoir

### Comment lutter contre virus et bactéries ?

Contre les virus et les bactéries, on parle beaucoup de l'hygiène de la cuisine, des toilettes et lors des soins aux bébés, et pour cause, elle doit être dans ces conditions irréprochable. Mais il existe une multitude d'autres situations qui nécessitent toute notre attention. Voici quelques petits gestes d'hygiène auxquels on ne pense pas toujours et qui peuvent faire toute la différence...

#### Petits gestes d'hygiène contre toutes sortes de microbes

- Pour se laver les mains, préférer un savon liquide au lieu du pain de savon qui reste toujours humide, ce qui favorise le développement des germes.
- Bien faire mousser car c'est la mousse qui lave !
- Frotter pendant une durée de 30 secondes entre les doigts et des ongles au poignet.
- Toujours s'essuyer les mains car garder les mains mouillées favorise le développement des germes.
- Se laver les mains après les transports en commun : en arrivant au travail et en rentrant chez soi.
- Abandonner définitivement les mouchoirs en tissu au profit des mouchoirs jetables. Et interdit de se moucher deux fois avec le même mouchoir !!
- Éviter la poignée de main.
- À la maison et au travail, nettoyer régulièrement les objets usuels, notamment les combinés des téléphones, le clavier de l'ordinateur, la souris, les consoles de jeux et leurs manettes, les poignées de porte, le four à micro-ondes, la cafetière, le volant de la voiture, poignée du frigo...
- Porter un masque lorsqu'on est enrhumé et ne pas rendre visite aux personnes fragiles (personnes âgées, affaiblies par une maladie, bébés et jeunes enfants...).
- De la même façon, éviter autant que possible les lieux très fréquentés, transports en commun...



- Dans de nombreuses circonstances, il n'est pas facile de se laver les mains aussi souvent qu'il le faudrait. Les savons désinfectants sans eau ni rinçage ou les lingettes se révèlent ici très utiles.
- Prendre soin de ses mains en les hydratant très régulièrement car des mains dont la peau est sèche et abîmée hébergent beaucoup plus facilement toutes sortes de microbes. Ces gestes d'hygiène sont efficaces contre tous les germes. En hiver, ils contribuent à limiter la propagation des virus et à prévenir toutes sortes d'infections, allant de la grippe à la bronchite, en passant par la rhinopharyngite et la gastroentérite.