Trucs et astuces

Mohair
Si votre pull en mohair peluche trop, un très léger jet de laque maîtrisera les petits poils... jusqu'au prochain nettoyage.

Montre
Si de la buée s'est formée à l'intérieur du verre, tournez la montre, côté verre contre la peau. Au bout d'un moment, la buée devrait être dissipée.

Moquette
Saupoudrez-la de bicarbonate de soude et laissez agir un quart d'heure, puis passez l'aspirateur. Elle sera nettoyée et désodorisée parfaitement. Comment faire disparaître facilement les taches sur la moquette : versez dans une bouteille un quart de vinaigre, un quart d'ammoniac et l'autre demi d'eau. Vaporisez sur les taches et frotter ! Les taches les plus tenaces s'effaceront comme par magie !

Mouches
Pour ne plus être incommodé par les mouches, placez sur la table un sachet en plastique bien étanche, rempli d'eau. Les mouches n'aiment pas ça du tout. Elles détestent également le bleu et le vert clair, ainsi que l'odeur de vinaigre chauffé. Servez-vous de ces aversions !

Beauté

Y a de l'électricité dans l'air ?

Vos cheveux se collent partout ? Cessez de vous prendre la tête !

Photos : DR

Prévenir : séchez-les à l'air froid car le chaud les électrise.
Préférez une brosse en poils de sanglier (les poils naturels ne conduisant pas l'électricité statique) avec manche en bois. Surtout pas de peignes métalliques.
Même par grand froid, évitez les bonnets en laine...
Guérir : domestiquez vos cheveux en passant vos mains humides — mais pas trempées ! — dessus ou coiffez-les simplement avec une brosse préalablement vaporisée de laque.

BIEN-ÊTRE

En cas... de petite faim dans l'après-midi, goûtez !

Lorsqu'il est pris régulièrement et motivé par une faim physiologique, le goûter est un vrai mini-repas, contrairement au grignotage (ingestions alimentaires répétées) qui répond à l'ennui ou simplement à la gourmandise. Le grignotage entraîne une sécrétion excessive d'insuline, qui favorise la mise en réserve de l'énergie, un phénomène impliqué dans la prise de poids. Si vous optez pour le goûter, sachez qu'il vous permet de mieux répartir les apports caloriques dans la journée, de mieux résister aux grignotages et de dîner plus léger. A condition, bien sûr, que le goûter soit équilibré, par exemple composé d'un produit céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson. Vivement 16 h !

Forme

Travaillez régulièrement votre ligne !

La surcharge pondérale vous guette ? Pas de panique, ce petit exercice réalisé plusieurs fois par jour agit efficacement sur les cuisses, les fessiers et les abdominaux. Position de départ : debout, buste étiré et tête droite, bras tendus vers le plafond, jambes tendues et écartées (d'environ 40 cm), pieds parallèles. Travail : inspirez, puis en expirant pliez les jambes sans décoller les talons du sol (comme si vous vouliez vous asseoir) et descendez vos bras en les étirant devant vous au niveau des épaules. Inclinez légèrement le buste vers l'avant. Maintenez la position 3 secondes en respirant normalement. Revenez à la position initiale en tendant les jambes. Résultat : pratiquez une série de 8 mouvements 3 à 4 fois par jour selon vos capacités pendant 8 semaines (minimum). Afin d'optimiser la musculature, réalisez l'exercice le plus lentement possible. Conseil : faites attention à ne pas vous cambrer, la colonne vertébrale doit être droite et le bassin basculé !

Santé

LES VARICES Des gestes de tous les jours qui soulagent

Ne vous asseyez pas en croisant les jambes.
*** Ne restez pas debout immobile.**
*** Ne restez pas allongé(e) les jambes au soleil.**
*** Ne prenez pas de bain trop chaud.**
*** Et si vous avez le courage, pédalez les jambes surélevées et passez vos jambes à l'eau froide après la douche.**

Le plat

Tomates farcies végétariennes

Pour 4 personnes, préparation : 40 min, cuisson : 15 min
8 tomates rondes, 2 petites courgettes, 2 pommes de terre cuites à l'eau, 100 g de champignons, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Découpez un chapeau aux tomates et évidez-les à l'aide d'une cuillère, salez l'intérieur. Laissez-les dégorger tête en bas au-dessus d'une grille. Eliminez les graines de la chair prélevée, concassez-la.
Allumez le four à 180°C (thermostat 6).
Pelez les courgettes en gardant une lanière de peau sur deux, coupez-les en petits dés, ainsi que les pommes de terre pelées. Emincez l'oignon et hachez l'ail dégermé. Emincez les champignons .
Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle, faites-y revenir les oignons et l'ail sans coloration. Ajoutez champignons, tomate concassée, courgettes et pommes de terre. Laissez cuire 5 mn en remuant de temps en temps. Ajoutez le persil, salez et poivrez.
Farcissez les tomates et replacez les chapeaux. Rangez-les dans un plat huilé, arrosez d'huile et faites cuire au four pendant 15 min.

Entrée

Muffins aux olives noires

Pour 6 muffins, préparation : 10 min, cuisson : 20 à 25 min

180 g de farine, 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 12 cl de lait (ou de crème fraîche), 1/3 cuillère à thé d'herbes de provence, 1 cuillère à café à thé de sel, poivre, 1 sachet levure chimique, 100 à 150 g d'olives noires dénoyautées

Mélangez les œufs, l'huile, le lait et les épices.
Tamisez la levure et la farine.
Incorporez-la sans insister au mélange à base d'œufs. Ajoutez les olives entières.
Versez dans une plaque de 6 muffins et enfournez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6 , 350°F). Surveillez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.