

## Le plat

Roulé de bœuf  
aux épinards

2 tranches de filet de bœuf,  
500g de feuilles d'épinards, 1 boîte de maïs,  
1 cuillère à soupe d'huile, sel, poivre

Laver les épinards tout en les triant et faites-les blanchir 15 minutes dans l'eau bouillante salée, égouttez-les en pressant bien pour en extraire tout le liquide, faire revenir les épinards hachés dans une poêle avec l'huile en remuant régulièrement jusqu'à évaporation totale d'eau, saler et poivrer.

- Mélanger dans un saladier les épinards et le maïs.
- Étaler le filet de viande et l'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.
- Tartiner le filet de viande avec le mélange d'épinards, le rouler et le ficeler comme un rôti, faire la même opération avec l'autre filet.
- Faire revenir les roulades dans une poêle avec un peu d'huile ensuite enfournez-les dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
- Couper les roulades en tranches.

## Gommage du corps

## Faites peau neuve !

Les produits gommants ont pour objectif d'accélérer la desquamation naturelle des cellules cornées et de stimuler l'épiderme en profondeur. Lotion, gel ou crème, ils agissent en détruisant la kératine des cornéocytes de surface par frottement abrasif (poudre de noyaux pulvérisés, microbilles de cire) soit par une action chimique ou lytique (enzymes kératolytiques, acide salicylique).

Pourquoi faut-il  
pratiquer  
des gommages  
du corps ?

Le gommage a pour objectif de purifier la surface de la peau de ses cellules mortes et d'exfolier le sébum des pores de l'épiderme. Cette opération permet d'affiner le grain de la peau, d'en clarifier le teint et de stimuler le renouvellement cellulaire.

Quels produits  
dois-je choisir ?

Entre les gommages aux noyaux de fruits, à l'argile, aux particules de pierre ponce,

aux enzymes absorbants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est  
normale

Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les produits gommants leur conviennent à partir du moment où ils ne sont pas trop décapants. Grains naturels ou synthétiques, toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est  
mixte ou grasse

Ces peaux qui ont particulièrement besoin d'être gommées supportent bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles leur assurent un nettoyage en profondeur.

Votre peau  
est sèche  
ou réactive

Plus fragile, la peau sèche se contentera d'un gommage doux.



Photos : DR

Trucs  
et astuces

## 1- Avaler les médicaments facilement

Avant de prendre votre médicament, faites fondre un glaçon dans votre bouche. Ainsi insensible, votre palais aura beaucoup plus de facilité à oublier le mauvais goût du cachet !

## 2 - Soulager les douleurs menstruelles

Un truc tiré de l'acupuncture pour soulager les douleurs menstruelles : il s'agit d'exercer des petites pressions, ou de légers massages pendant quelques minutes sur le point d'acupuncture qui se situe à deux doigts sous le nombril. Si vous pratiquez ces mouvements la veille des règles, il se peut que la douleur n'arrive même pas !

## 3 - Soulager les crevasses des mains

Préparez-vous une crème réparatrice pour vos mains crevassées à base d'huile d'olive, d'eau et d'argile en poudre. Mélangez dans un récipient adapté deux cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe d'eau, et deux cuillères à soupe d'argile en poudre. Une fois la préparation bien crémeuse, appliquez sur la crevasse, et laissez pauser une bonne demi heure.

Avec du lait démaquillant, retirez votre onguent, vos crevasses seront soulagées, et vite guéries !

## 4 - Éviter les nausées chez la femme enceinte

Les nausées sont fréquentes au début de la grossesse. Pour les éviter, il suffit de boire une demi-heure avant chaque repas un verre d'eau tiède, mélangé à la moitié d'un jus de citron, une cuillère à soupe de miel et une pincée de gingembre en poudre.

## 5 - Soulager le mal de tête dû au soleil

Si vous vous êtes exposés longtemps au soleil, cela peut occasionner un vilain mal de tête, qui peut être rapidement soulagé si vous vous allongez un petit moment dans l'obscurité, les yeux fermés, avec quelques feuilles de menthe fraîche disposées sur votre front. Si vous n'avez pas la possibilité de vous reposer, vous pouvez également vous préparer une infusion de camomille.

Miel  
maison

Pour 8 personnes  
Temps de préparation :  
10min

Temps de cuisson :  
30min  
2 kg de sucre  
semoule,  
1 citron,  
1/2 litre d'eau

Laver et couper le citron en rondelles. Mélanger dans une casserole le sucre, l'eau et les rondelles de citron. Cuire à couvert à feu vif pendant 30min. En cas d'échec. Si le miel se cristallise, retourner à feu et avant l'ébullition ajouter un verre d'eau et mélanger vite. Retirer du feu.

Quelles plantes pour une  
meilleure digestion ?

Après un repas un peu trop copieux, riche en graisses, et une consommation abondante d'alcool, de café, voire de tabac, il n'est pas rare de ressentir une certaine pesanteur d'estomac... Cette sensation de mal digérer ou de digérer lentement, que l'on appelle dyspepsie, se traduit par des éructations, une distension abdominale, voire des nausées.

## La solution classique

Elle consiste à prendre des anti-spasmodiques qui réduisent les contractions des muscles digestifs et des anti-acides qui freinent la surproduction acide de l'estomac et soulagent les brûlures.

Quant aux maux de tête parfois intenses associés à des digestions difficiles, ils peuvent être rapidement contrés par des antalgiques, en évitant alcool et tabac qui contribuent à entretenir les céphalées et les nausées.

En parallèle de ces solutions médicamenteuses, il existe des solutions plus naturelles :

## Au rayon des plantes

De nombreuses plantes contiennent des huiles essentielles eupéptiques qui viennent à bout des digestions



difficiles. C'est le cas notamment du carvi, de l'aneth ou du fenouil qui, par ailleurs, combat l'aérophagie et les ballonnements abdominaux. D'autres espèces végétales comme le boldo stimulent les fonctions digestives après un repas trop copieux. Par ailleurs, l'ananas, riche en broméline, a également une

action digestive de même que la papaye ou encore le gingembre, un tonique aromatique largement utilisé dans la dyspepsie.

Enfin, des plantes comme l'artichaut, le romarin ou le radis noir stimulent les fonctions hépatiques et facilitent également la digestion.

## GÂTEAU

Gâteau roulé  
aux cacahuètes

250g  
de cacahuètes,  
150g de noix  
de coco râpée,  
150g de biscuit  
moulu,  
1 boîte de lait  
condensé sucré,  
1 cuillerée  
à soupe d'huile,  
200g de chocolat  
noir



- Faire griller les cacahuètes dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soient bien dorées et débarrassées de leur peau en les frottant. Moudre 200g de cacahuètes dans un moulin électrique et hacher le reste de cacahuètes grossièrement.

- Moudre la noix de coco dans un moulin électrique jusqu'à l'obtention de poudre de noix de coco.

-Mettre dans une cocotte l'eau bouillante et placer à l'intérieure la boîte de lait condensé sucré et laisser cuire 45 minutes, il faut obtenir une crème caramélisée. Laisser refroidir avant d'ouvrir.

- Dans un saladier mélanger les cacahuètes moulues, les cacahuètes hachées, le biscuit moulu, la noix de coco moulue, rassembler le mélange avec le lait condensé caramélisé, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

- Diviser la pâte en des boules égales.

-Faire fondre le chocolat noir au bain-marie à feu doux, ajouter l'huile pour lisser le chocolat.

- Etaler la pâte entre deux papiers cuisson avec un rouleau à pâtisserie, décoller délicatement le papier cuisson qui est au-dessus, recouvrir d'une couche épaisse de chocolat fondu, laisser durcir un peu ensuite enrouler méticuleusement la pâte en vous aidant du papier cuisson qui est en bas, envelopper le roulé au papier sulfurisé et aplatir de tous les côtés avec le rouleau à pâtisserie en essayant de lui donner la forme de parallélogramme rectangle et le mettre au congélateur pendant 2 heures, continuer l'opération avec les autres boules.

- Couper le roulé en tranches régulières à l'aide d'un couteau aiguisé, réservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.