

le plat

Kafta de sardine grillée



- 2 kg de sardines
- 300 g de graisse de mouton finement hachée
- 1 bouquet de persil haché
- 3 oignons hachés
- 2 cuillères à café de piment doux
- 1 cuillère à café de poivre
- 1/2 cuillère à café cumin
- 1/4 cuillère à café de piment fort
- 1/4 cuillère à café de gingembre
- Sel

- Nettoyer bien les sardines, retirer les peaux et les petites arêtes pour obtenir des filets et passer-les au moulin à légumes.
- Mettre dans un saladier les sardines moulues, la graisse de mouton hachée, le persil haché, les oignons hachés, le piment doux et fort, le cumin, le gingembre, le poivre et le sel, malaxer le mélange avec les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Façonner des boudins avec la pâte de sardine, les aplatir délicatement avec la main.
- Faire griller les boudins de sardine des deux côtés sur un feu de charbon de bois.
- Servir aussitôt.

Des fesses en acier !

On les adore rondes et fermes. Malheureusement, il faut les faire travailler régulièrement sinon, elles ramollissent.
Test : Devant un miroir, mettez vous de profil, contractez les fessiers. Si vous observez peu ou pas de modifications, il faut en priorité stimuler les muscles fessiers pour reconstituer un petit matelas bien ferme.

Pourquoi ramollissent-elles ?
Les muscles des fesses sont les plus puissants, de notre corps et il leur suffit juste d'un peu d'exercice pour être beaux. Les longues périodes de sédentarité ou un régime amaigrissant font très vite perdre aux muscles fessiers leur tonus.

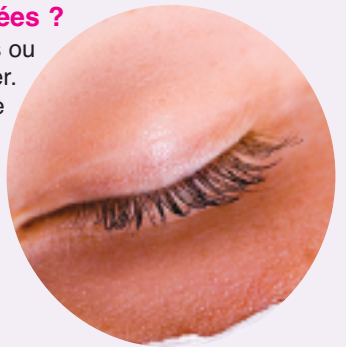
Pour y remédier : Tous les jours sous la douche, un massage vigoureux est magique pour éliminer les rugosités et raffermir la peau à l'aide d'un gant de crin, effectué par rotation. Montez les escaliers pieds à plat.
Les sports conseillés : la bicyclette, la course à pied, la marche rapide,

BEAUTÉ

Pour préserver la zone très fragile du contour de l'œil et camoufler les petits défauts

Au réveil yeux rouges et paupières gonflées ?

Recouvrir les yeux pendant quelques minutes avec des sachets de thé refroidis ou appliquer une lotion à base de bleuet pour les décongestionner.
En cure, vous pouvez appliquer matin et soir un soin décongestionnant pour le contour de l'œil.



Des poches sous les yeux ?

Appliquer une crème ou un gel antipoches dès qu'elles commencent à apparaître. Pour des poches déjà installées les soins seront sans effet, seule la chirurgie esthétique peut les faire disparaître.

Pour prévenir le relâchement des paupières ?

Utiliser régulièrement un soin antirides et tenseur pour contour de l'œil.

Pour camoufler gonflements et rougeurs avec le maquillage

Éviter les fards roses ou nacrés, qui accentuent les rougeurs, les couleurs beige, gris, brun mat sont à favoriser.



Photos : DR

Doit-on utiliser des produits spécifiques pour le démaquillage des yeux ?

Oui, le démaquillant classique est irritant pour les yeux

Le maquillage (poudre, fonds de teint) accentue les rides sous les yeux ?

Un peu, il suffit d'appliquer la poudre ou le fond de teint du bout des doigts en évitant le contour de l'œil.



Trucs et astuces

Soulager le mal de tête dû au soleil

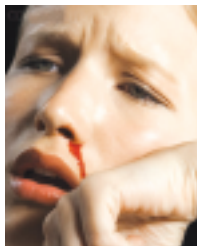
Si vous vous êtes exposé longtemps au soleil, cela peut occasionner un vilain mal de tête, qui peut être rapidement soulagé si vous vous allongez un petit moment dans l'obscurité, les yeux fermés, avec quelques feuilles de menthe fraîche disposées sur votre front.

Si vous n'avez pas la possibilité de vous reposer, vous pouvez également vous préparer une infusion de camomille.



Dégager les voies respiratoires de bébé

Préparez une décoction à base d'eucalyptus, que vous déposerez dans la chambre de bébé, en hauteur. Cela va permettre de dégager les voies respiratoires de bébé, naturellement, et lui permettre de passer une douce nuit !



Calmer un saignement de nez

Ne vous mouchez pas lorsque survient un saignement de nez (cela risquerait d'empirer !), mais asseyez-vous, avec la tête légèrement inclinée, au-dessus d'un récipient qui recueillera l'écoulement. Pressez légèrement les ailes du nez pendant une dizaine de minutes. Une fois le saignement stoppé, nettoyez-vous le visage avec un coton imbibé d'eau tiède.

Éliminer les points noirs

Préparez-vous un masque avec deux cuillères de farine de maïs (ou d'avoine), mélangées à un blanc d'œuf battu. Appliquez sur le visage. Laissez reposer quelques instants, puis essuyez avec un linge sec. Rincez votre visage avec de l'eau de rose. Tamponnez doucement avec une serviette pour essuyer. Oubliés les points noirs, votre peau est éclatante et douce !



Éliminer les aphtes

Prenez un coton tige imbibé d'alcool à 90° (ou à 70°) et tamponnez-le sur l'aphte. Vous aurez plaisir à constater que cette douloureuse et vilaine petite infection aura disparu aussi vite qu'elle est venue !

Beignets au fer



Pour 1 œuf, compter : 1 cuillère à soupe de farine, 1/2 cuillère à soupe de maïzena, sel

Moi je mets

- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère et demi à soupe de maïzena
- 1 pincée de sel
- Huile pour la friture
- Miel
- Incorporer dans un récipient la farine tamisée, la maïzena, le sel
- Mettre dans un cul-de-poule les œufs, les battre à l'aide d'un fouet, ajouter petit à petit le mélange farine-maïzena, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte très légère.
- Faire chauffer l'huile de friture dans une poêle profonde et faire chauffer le fer à beignet dans l'huile chaude.
- Plonger le fer sur la surface de la pâte, une fine couche de pâte se colle sur le moule, le replonger tout de suite dans l'huile chaude, le beignet se détache du moule, laisser dorer des deux côtés retirer-le avec une écumoire et le plonger quelques minutes dans le miel, répéter la même opération jusqu'à épuisement de la pâte.