

Salade de pâtes aux poivrons



300 g de macaroni, 2 poivrons, 1 boîte de thon à l'huile égoutté, 1 boîte de maïs, 3 gousses d'ail, sel et poivre, huile d'olive

- Faire griller les poivrons sur feu moyen, mettez-les dans un sac plastique puis les éplucher, les couper en lanières.
- Mettre les lanières de poivron dans un récipient, ajouter l'ail écrasé, l'huile d'olive, sel et poivre, bien mélanger. Laisser mariner pendant 2 heures.
- Faire cuire les macaroni dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les dans une passoire.
- Mettre les pâtes dans un saladier, ajouter les poivrons, le maïs, le thon, saler et poivrer, bien mélanger.
- Servir aussitôt.

SAUCE AÏOLI



- 5 gousses d'ail
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

- Peler les gousses d'ail, placer-les dans un mortier avec le sel et écraser-les avec le pilon, incorporer les jaunes d'œufs, l'huile d'olive peu à peu en remuant à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène et ferme.
- Servir la sauce fraîche accompagnée des œufs pochés.

Beauté



Quelle couleur pour vos yeux ?

- pour les yeux verts mettez du vert ou 1 violet prune mais pour les faire ressortir mieux vaut mettre du doré !
- pour les yeux bleus mettez du bleu clair ou 1 rose nacré.
- pour les yeux bruns pas de marron ça les fonce ou alors du marron très clair mais pour les faire ressortir mettez du rose pale ou

nacré en haut et en bas mettez du rose plus foncé mais pas trop non plus, juste 1 peu plus rose.

Pour avoir des pieds doux...

Appliquez une crème, massez pendant quelques minutes chaque pied, ensuite enfiler des chaussettes et gardez-les pendant la nuit, le lendemain vous aurez des pieds très doux... j'ai essayé ça marche !



Un masque pour peaux grasses



Mélangez 2 c. à soupe d'argile, 1 concombre mixé et 5 gouttes d'huile d'amande douce. Laissez reposer sur le visage 10 à 15 minutes puis rincer. A faire une fois par semaine.

Des cheveux brillants ?

Après avoir lavé vos cheveux, mélanger un bol de vinaigre dans un récipient contenant environ 1/2 litre d'eau bien froide et rincer les cheveux avec cette préparation.

PS : si l'odeur du vinaigre persiste, rincer ensuite à l'eau froide.

Trucs et astuces



- Comment reconnaître le bon œuf qui me permettra de réussir mon gâteau ?

Dans l'eau, un œuf de bonne qualité coule. Ceux qui flottent sont à jeter. Le jaune doit être bien bombé.

- Comment réussir mes œufs pochés ?

Ajouter une cuillère de vinaigre à l'eau de cuisson. Cuire à feu très doux.

- Je voudrais éplucher mes œufs rapidement.

Commencer par casser et retirer le sommet étroit de l'œuf. Le reste vient tout seul.

- Comment me passer de lait ?

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit.

Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

- Comment conserver le lait ? Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs du frigo,

fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge...

Et s'il est sur le point de tourner, utilisez le vite pour une pâte.

Bon à savoir

CALCULS URINAIRES Faut-il limiter ou éviter le calcium ?

Contre le calcium, la méfiance fut longtemps de mise. Mais il est maintenant prouvé qu'un trop faible apport en calcium favorise la présence dans les urines des substances acides, appelées oxalates, provenant de ce que l'on mange.

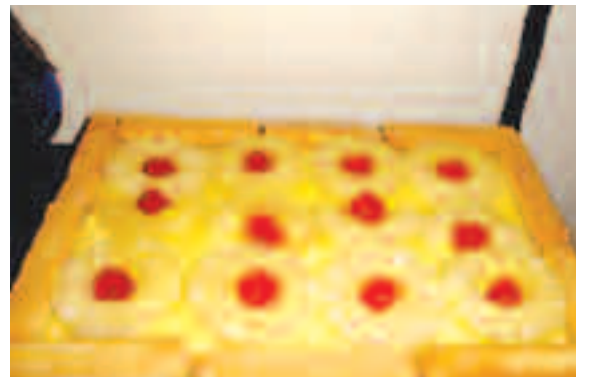
Or, justement, ces substances cristallisent facilement et favorisent donc la formation de calculs.

La consommation de calcium doit être normale, de 800 mg à 1 g quotidiens : l'alimentation (hors produits laitiers) en apportant 200 à 300 mg, il faudrait consommer chaque jour par exemple deux yaourts nature et un quart de litre de lait ou une part de fromage (45 g de camembert ou 30 g de fromage à pâte dure type emmenthal). Les personnes consommant davantage de calcium doivent boire une eau peu calcique (moins de 100 mg/l, indiqué sur l'étiquette).



Celles qui mangent peu de laitage doivent compenser avec une eau calcique (200 mg ou plus).

Gâteau aux biscuits à la cuillère



- 40 biscuits à la cuillère
- 3 jaunes d'œufs
- 2 cuillerées à soupe de sucre
- 2 cuillerées à soupe de maïzena
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1/2 litre de lait
- 1 boîte d'ananas en tranches
- Quelques cerises confites

- Mettre les jaunes d'œufs, la farine, le lait, la maïzena dans un robot électrique, mixer tous ces ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.

- Verser ce mélange dans une casserole, faire épaissir à feu vif en remuant avec une spatule en bois.

- Poser les biscuits imbibés du jus d'ananas côte à côte au fond d'un moule rectangulaire, recouvrir avec la crème pâtissière ensuite décorer les extrémités de gâteau avec les biscuits à la cuillère.

- Garnir le gâteau avec l'ananas et les cerises confites.