

## Poulet à la mexicaine



Photos : DR

**Poulet en morceaux, 3 piments rouges, 3 grosses tomates, 1 gousse d'ail, 100 g d'amandes moulues, 3 oignons hachés, sel et poivre**

Piler la gousse d'ail et émincer les piments. Hacher les tomates.

Faire chauffer de l'huile dans une grande sauteuse. Ajouter l'ail, l'oignon et les morceaux de poulet. Faire dorer la viande sur toutes les faces à feu moyen.

Ajouter la tomate, les piments et les amandes. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Pour finir servir avec du riz.

## Transit difficile et constipation



Une alimentation pauvre en fibres, des repas sautés ou pris sur le pouce, des régimes amaigrissants, le stress ou une vie trop sédentaire sont autant de causes d'un ralentissement du transit. Si la constipation est un trouble souvent bénin, ses symptômes (ballonnements, flatulences, maux de ventre) peuvent néanmoins être très gênants.

**Constipation : plus de fibres et du mouvement**

Dans la majorité des cas, une correction des habitudes hygiéno-diététiques peut suffire à

combattre la constipation.

**Elles consistent notamment :**

- à boire beaucoup d'eau, de soupes ou de bouillons,
- à augmenter progressivement ses apports de fibres (légumes, fruits),
- à pratiquer une activité physique régulière (ne serait-ce qu'un peu de marche),
- à aller à la selle dès que l'on en ressent le besoin,
- à prendre son temps pour aller aux toilettes et à ne jamais se retenir.

Mais lorsque ces mesures s'avèrent inefficaces ou insuffisantes, la prise de laxatifs doit être envisagée car une constipation doit toujours être traitée. Si la constipation ne cède pas aux laxatifs, si elle persiste et s'accompagne d'autres symptômes (douleurs, saignements, nausées, fièvre) il est indispensable de consulter son médecin.



## La migraine de l'enfant



Chez les enfants, la migraine est plus souvent frontale ou bilatérale. Elle devient unilatérale comme l'adulte à mesure que l'enfant grandit.

La crise migraineuse peut s'accompagner de nausées, mais dans un cas sur deux seulement. Les vomissements se manifestent lors d'une crise sur trois environ et les vertiges une fois sur deux. Enfin, une aura (troubles visuels, sensitifs ou auditifs) est possible, comme chez l'adulte lors de migraine dite avec aura.

Les facteurs déclenchants de la crise migraineuse sont multiples : bruit, lumière, chaleur, transport, choc sur la tête, etc. La migraine peut aussi être favorisée par l'effort sportif ou le manque de sommeil. Enfin, elles peuvent être d'origine psychologique : stress, émotion, anxiété...



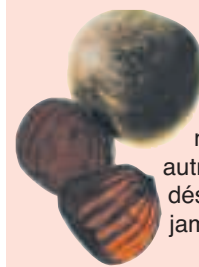
**Nettoyer des ustensiles en cuivre**

Prendre un blanc d'œuf mélangé avec de la farine et ajouter du vinaigre blanc. Pour les proportions, il convient que la texture ait l'allure d'une pâte. On recouvre l'ustensile de cette préparation, intérieur, comme extérieur, on frotte sans rayer, on rince à l'eau claire ; et voilà votre ustensile prêt à être utilisé sans être passé par les décapants toxiques !

**Faire un gommage maison efficace et économique**

- Pour un gommage maison efficace et économique :
- enduisez-vous d'huile (amande douce, coco, monoï ...)
  - mélangez un peu d'huile avec du sucre cristal (gros grains)
- Appliquez cette pâte sur le corps, en insistant particulièrement sur les talons, les genoux, les coudes pour favoriser la circulation, partez des pieds et remontez le long du corps en faisant des mouvements circulaires, enfin n'oubliez pas les mains !

Attention : si jamais vous appliquez ce gommage sur le visage, prévoyez quelques rougeurs.



**Eviter les mains rouges lorsqu'on découpe une betterave**

Après avoir fait cuire ses betteraves, plongez-les dans l'eau froide pendant 10 m pour les éplucher plus facilement tout en ayant les mains mouillées puis les couper en deux et plongez-les dans un autre saladier d'eau froide afin de ne pas se brûler pour les couper en dés, garder toujours les mains humides et le colorant n'adhérera jamais à votre peau.



**Déguster un melon toujours sucré**

Pour avoir un melon toujours sucré et délicieux, coupez-le en quartiers une heure avant de le servir, mettre du sel dessus, et au réfrigérateur !

Le sel fait ressortir le sucre !  
Magique !



**Conserver les oignons**

Prenez un vieux bas de couleur claire, et attachez vos oignons dessus, en prenant soin de faire un nœud entre chaque oignon.

Suspendez cette « guirlande » improvisée, qui sera du plus bel effet, et qui permettra à vos oignons de bien se conserver à l'air libre !

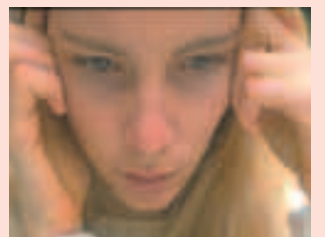
**Calmer la toux**

Faites-vous une infusion avec du miel, du citron et quelques clous de girofle pour calmer efficacement votre toux.

Si à cause de la toux votre gorge est irritée, vous pouvez sucer un clou de girofle entier pour calmer l'irritation.

**Lutter contre les cernes**

Pour lutter efficacement contre les cernes sans produits cosmétiques, mettez deux petites cuillères au congélateur pendant environ deux minutes. Placez-les ensuite sur vos yeux fatigués. Résultat garanti !



## Tarte aux pommes râpées et citrons

**1 pâte brisée  
3 grosses pommes pas trop acides  
150 g de sucre en poudre  
2 œufs  
80 g de beurre fondu  
2 citrons bien lavés**

Eplucher les 3 pommes et les râper dans une jatte. Très vite ensuite, afin qu'elles ne noircissent pas, y râper les zestes des deux citrons et y ajouter le jus des deux citrons. Mélanger vite.

Ajouter dans le mélange pommes citrons les 2 œufs entiers, les 150 g de sucre et le beurre fondu. Mélanger le tout.

Étaler la pâte, et y verser le mélange. Mettre à cuire à thermostat 7 pendant environ 40 mn. Il faut que le dessus de l'appareil commence à dorer.

Bien surveiller en fin de cuisson.

