

**TRUCS
ET ASTUCES****Savoir si un œuf
est frais**

Pour savoir si un œuf est frais ou non, plongez-le dans l'eau, s'il monte à la surface il n'est plus frais, s'il coule il est frais.

Couper un cake

Si vous voulez couper un cake sans l'émietter, tremper votre couteau dans l'eau chaude avant.

**Des
tomates
acides**

Si vos tomates sont acides et très juteuses, saupoudrez-les au moment de la cuisson, à la poêle ou au four, d'une cuillerée de sucre en poudre. Elles rendront moins d'eau et surtout se caraméliseront légèrement.

**Raccourcir le temps de
mûrissement des
avocats**

Pour raccourcir le temps de mûrissement des avocats, enfermez-les à côté d'une source de chaleur. Les fruits dégagent de l'éthylène, un gaz qui accélère la maturation.

**La cuisson des œufs
durs**

Les œufs durs ont



parfois une odeur trop prononcée. Elle provient de composés soufrés présents dans le jaune et libérés par la chaleur. Pour pallier cet inconvénient, ne dépassez pas les temps de cuisson et plongez les œufs dans l'eau froide dès qu'ils sont cuits.

**Eviter le noircissement
des pommes de terre**

Pour éviter que les pommes de terre noircissent une fois épluchées, placez-les dans de l'eau froide mais pas trop longtemps sinon elles durcissent et perdent leurs vitamines. Ensuite les faire cuire environ une heure après.

L'INDISPENSABLE CHEMISE BLANCHE

Vous la connaissez parce que vous la voyez partout ; sous les tailleurs chics, sur les jeans décontractés ou en duo avec les jupes. Indispensable accessoire de mode, la chemise blanche est le passeport pour une élégance en toute simplicité.

**Très chic & très simple :
le paradoxe de l'élégance**

La chemise blanche est indémodable ou toujours à la mode : comme vous préférez. Parce qu'elle se décline à l'infini : en popeline légèrement cintrée, en oxford avec une coupe plus masculine, en voile de coton avec des broderies blanches et des manches 3/4, en lin avec une forme tunique et un col grand-père... tout en gardant toujours un cachet unique, mariant pureté, sobriété et élégance.

Parce qu'elle va avec tout :

- les manches retroussées avec un jean et une paire de ballerine pour un style décontracté et ultra-féminin ;
- avec une cravate, un grand pantalon en gabardine noire et des babies à talons pour jouer la séduction sur un mode androgyne ;
- sur une jupe tulipe souple,



avec un petit cardigan de couleur vive pour une allure simple et élégante. Parce qu'elle est parfaite dans toutes les situations :

- vous devez aller à une réunion (de travail, de parents d'élèves, de réception etc.) et vous ne connaissez pas encore vos interlocuteurs : la chemise blanche est votre drapeau blanc. Discretion et sobriété sont de mise.
- vous avez un dîner et vous boudez votre collection de

robes : mariez votre chemise blanche avec un foulard aux couleurs chatoyantes ou avec vos plus beaux bijoux. La neutralité de votre chemise mettra en valeur le chic de vos accessoires.

- Un tête-à-tête romantique vous attend et vous hésitez depuis plusieurs heures devant votre armoire : simplifiez-vous la vie et enfiler une chemise blanche. Rien n'est plus séduisant, surtout avec un beau collier et un joli sourire.

Un blanc éclatant :**un style impeccable**

Une chemise blanche, oui ! Grise défraîchie, non !

Pour que le charme de la chemise blanche agisse toujours, il vous faut en prendre soin et vous



assurer que sa

blancheur lumineuse perdure.

**Strudel de filo aux
pommes et raisins**

Photos : DR

Pour 6 personnes, 6 feuilles de pâte filo, 100 g de raisins secs, 3 pommes, 50 g de confitures d'abricots, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 100 g de sucre, 50 g d'amandes en poudre, 50 g de beurre, sucre glace

- Eplucher les pommes, les tailler en lamelles et ensuite en cubes. Réunir les raisins et les pommes dans le sucre avec la confiture, le jus de citron et le sucre glace. Faire cuire 5 minutes à feu doux.
- Laisser refroidir, puis incorporer l'amande en poudre. Préchauffer le four à 200°C. Tapisser une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé et étaler un linge par-dessus.
- Faire fondre le beurre dans une casserole. Etaler les feuilles de pâte filo sur le linge, en les faisant se chevaucher et en les badigeonnant au fur et à mesure au pinceau avec le beurre fondu.
- A l'aide d'une cuillère, disposer un boudin de farce sur la longueur de la pâte, à 3 cm du bord. Soulever le linge du côté où est la farce et rouler l'ensemble de façon à enfermer la farce dans la pâte. Souder les extrémités du strudel en les repliant.
- Retirer délicatement le linge. Badigeonner le strudel avec le reste du beurre fondu. Le faire cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Laisser refroidir un peu et saupoudrer de sucre glace.

Une histoire de sommeil

Associé à une bonne alimentation et de l'exercice, le sommeil est un facteur crucial de bonne santé. Pourtant, l'aspect réparateur du sommeil est bien souvent perturbé par des troubles tels que l'insomnie ou un rythme de vie peu propice aux repos.

De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ?

Bien que cela varie d'une personne à l'autre, la moyenne est de 8 heures par nuit. Un expert du sommeil indique cependant que l'idéal pour qu'une femme soit en pleine forme est 9 heures 25 minutes... Devant de telles variations, ce qui compte donc avant tout, c'est la manière dont vous vous sentez au réveil et tout au long de la journée. Si vous êtes alerte, que vous vous sentez reposée, et que vous êtes performante toute la journée, c'est que votre temps de sommeil est adéquat.

Que se passe-t-il si vous ne dormez pas assez ?

Des études ont montré que parmi les effets à court terme d'un temps de sommeil inadéquat figurent : l'augmentation de la pression sanguine et du taux de sucre dans le sang, et la perte de mémoire. Avec le temps, ces effets peuvent aboutir à un vieillissement prématuré. Le manque de sommeil se reflète



aussi dans l'aspect de la peau du visage : le grain de peau est moins net, les traits sont tirés. Sauter régulièrement des heures de sommeil peut augmenter les risques de refroidissement



et réduit l'immunité. Une privation chronique de sommeil (plus de 6 mois) peut rendre sujet à la dépression, l'anxiété et inciter à une prise non justifiée de médicaments.

Et voici un point surprenant : le manque de sommeil peut faire prendre du poids ! La fatigue peut en effet vous obliger à manger des sucreries pour combattre les coups de pompe... En outre, le

manque de sommeil peut rendre la perte de poids plus difficile : le taux de cortisol, une hormone du stress, augmente en cas de manque de sommeil, rendant votre régime plus difficile. De plus, le manque de sommeil augmente l'activité des enzymes régulant le stockage des graisses. La conclusion : ne négligez pas votre sommeil, soyez à l'écoute des sensations corporelles qui vous indiquent un état de fatigue avancé. Et adoptez un rythme de sommeil régulier : essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Les effets ne seront que bénéfiques !

**Gâteau de spaghettis
au thon**

Pour 4 personnes, 250 g de spaghettis, 2 œufs, 1 petit oignon, 25 cl de crème liquide, 80 g de gruyère râpé, 200 g de thon au naturel, sel, poivre, 1 cuillère à café de persil ciselé, 1 cuillère à café de ciboulette ciselée

- Faites cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Pelez et émincez l'oignon très finement. - Préchauffez le four à température moyenne. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème. Salez, poivrez, ajoutez le thon bien égoutté et l'oignon. Ajoutez le persil, la ciboulette et 60 g de gruyère râpé. Mélangez bien.

- Ajoutez les spaghettis à la préparation et mélangez de nouveau.

Versez la préparation dans un plat ou moule rond de préférence beurré.

Saupoudrez sur le dessus le restant de fromage râpé.

- Faites cuire le gâteau de spaghettis au bain-marie à four moyen pendant une heure.

- Pour servir, démoulez le gâteau, retournez-le sur un plat. Accompagnez d'un coulis de tomates.

Note : Un reste de pâtes peut très bien convenir à l'élaboration de ce plat. Le thon peut être remplacé par un restant de viande blanche.

- La ciboulette est en vente dans les superettes.