

Biscuits bicolores



Préparation 20 min,
cuisson 15 min,
pour 18 biscuits
environ, 3 cuil. à soupe
de beurre, 2 cuil. à
soupe de sucre, 3/4 de
tasse de farine, levure,
1/4 de tasse de crème
anglaise en poudre,
chocolat noir

Allumez le four
thermostat 180° C.
Graissez la plaque avec

le pinceau, huilez et mettez dessus du papier aluminium graissé. Avec le batteur, mélangez le beurre et le sucre dans le saladier pour obtenir un mélange crémeux. Ajoutez la farine tamisée et la crème anglaise en poudre, mélangez avec la cuillère en bois. Prenez une cuillère à café de pâte et faites-en une boule dans vos mains. Faites la même chose avec le reste de la pâte. Disposez les biscuits sur la plaque du four. Avec la fourchette, faites des petites stries sur le dessus des biscuits. Faites-les cuire 15 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez-les refroidir sur la grille. Faites fondre le chocolat au bain-marie et trempez-y les biscuits à moitié.

Soins naturels



Vous souffrez de colite ou de diarrhée ? Faites une décoction de pommes qui, en complément du traitement médical, apaisera l'inflammation des intestins. Lavez 500 g de pommes, coupez-les en gros dés, plongez-les dans 1 casserole émaillée contenant 1 l d'eau et 1 cuil. à café de racines de réglisse. Laissez bouillir 15 min, infuser 20 min, filtrez. Buvez tiède trois à quatre tasses dans la journée durant 3 ou 4 jours.

Forme Ventre plat et bassin souple

Ce mouvement, à faire régulièrement, tonifie la musculature tout en favorisant la digestion.

Allongée sur le sol, les bras ouverts, levez les jambes jointes à la verticale. Lentement, en inspirant, ouvrez-les. En expirant, fermez-les. 12 fois. Relâchez. Recommencez

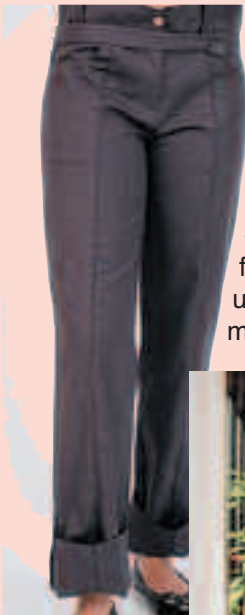
LE BRAS
Les bras ne bougent pas mais participent à votre stabilité.

LA HANCHE
Sans forcer, l'articulation des hanches s'assouplit.

LA CUISSE
Une fois les jambes rapprochées, serrez-les bien l'une contre l'autre pour raffermir l'intérieur des cuisses.



Astuces toujours pratiques !



- Lorsque la fermeture éclair de votre pantalon ne veut plus tenir en place, glissez un bracelet en caoutchouc dans l'œillet de la tirette et attachez-le au bouton.

- Pour chasser des odeurs de poisson ou d'autres plats forts, mettez quelques gouttes d'essence de vanille dans une petite casserole et faites chauffer pendant une petite minute.



Photos : DR

- Pour éviter que la rouille des diverses bombes de produits ne tache les étagères ou le sol, enveloppez le bas des bombes avec du papier étirable et fixez-le avec un bracelet en caoutchouc.



Testez votre capital magnésium

Vous avez du mal à vous détendre ? Répondez aux questions qui suivent : vous manquez peut-être tout simplement de magnésium...

Vous vous réveillez fatiguée ? ☐ Oui ☐ Non
Vous avez du mal à vous endormir ? ☐ Oui ☐ Non
Vous avez des difficultés à vous concentrer ? ☐ Oui ☐ Non
Vous avez souvent la nuque tendue ? ☐ Oui ☐ Non

Vous avez une majorité de "oui" : Privilégiez les aliments riches en magnésium. Le magnésium peut vous aider à combattre de façon naturelle certains des maux de la vie quotidienne.

Sinon : Veillez sur votre précieux capital magnésique en buvant de l'eau riche en magnésium.

Légumes confits en bocal

Comment procéder : mettez dans une passoire 1 botte d'oignons blancs épluchés, 3 citrons, 6 carottes en rondelles, 6 cœurs d'artichauts violets en quartiers, 1/4 de chou-fleur en bouquets. Sapeudrez de 4 cuil. à soupe de sel, faites dégorger 12 h. Rangez les légumes dans un bocal. Ajoutez



1 gousse d'ail, 1 piment oiseau, 1 feuille de laurier, 1/2 l d'huile d'olive et le jus d'un citron. Placez au réfrigérateur. Et après : conservez 24 h avant de servir ces légumes en hors-d'œuvre.

Pâtes gratinées à la viande hachée



Préparation 12 min, cuisson 2 h, pour 6 personnes, 500 g de bœuf haché, 1/2 l de sauce tomate, 2 cuil. à soupe de persil haché, 2 cuil. à soupe de menthe hachée, 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre noir moulu, 500 g de spaghettis, 3 blancs d'œuf battus
Sauce au fromage, 100 g de beurre, 1/2 bol de farine, 3 bols de lait, 3 jaunes d'œufs, 1 bol de fromage râpé, 1/4 de bol de chapelure, 1 pincée de muscade.

Préchauffez le four à 180°C. Mettre le hachis dans une cocotte légèrement huilée, faire revenir la viande 10 minutes à feu vif jusqu'à évaporation du liquide. En cours de cuisson, défaire à la fourchette les morceaux collés. Verser la sauce tomate, le persil, la menthe et l'ail. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir à découvert pendant 30 min. Retirer du feu, saler, poivrer. Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante "al dente". Passer sous l'eau froide, égoutter. Dans un saladier, mélanger spaghettis et blancs d'œufs.

Sauce au fromage : A feu doux, laisser fondre le beurre dans une casserole, verser la farine. Tourner 4 min pour obtenir un roux blond. Progressivement, verser le lait, remuer jusqu'à liaison de la sauce, 5 min environ. Lorsqu'elle bout et s'épaissit, faire réduire 1 min, retirer du feu, laisser refroidir. Mélanger dans la béchamel, les jaunes d'œufs et le râpé. On parfume la sauce au fromage avec une pincée de muscade. Dans un plat à gratin huilé, étaler la moitié des pâtes, recouvrir de hachis. Etaler une deuxième couche de pâtes, napper de la sauce au fromage, parsemer de chapelure. Gratiner au four pendant 1 h.