

Quiche maraîchère



1 pâte feuilletée, 1 courgette, 2 tomates, 4 œufs, champignons, 1 pot de crème fraîche, gruyère, huile d'olive, sel et poivre

Peler et couper la courgette en rondelles ainsi que les tomates et les champignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et laisser réduire pendant quelques minutes.

Etaler la pâte dans un grand moule à quiche, y déposer les légumes.

Mélanger dans une terrine les œufs avec la crème et versez-les sur les légumes, saupoudrer d'un peu de gruyère râpé, enfourner et laisser cuire au four pendant 40 min environ.

ASTUCES POUR ÊTRE BELLE !

Un gommage maison

Pour préparer sa peau au bronzage, on recommande de faire des gommages, sauf que ça coûte assez cher. Mélangez dans un grand flacon votre gel douche préféré pour un tiers et les deux tiers qui restent, mettre... du sable !

Une belle peau douce

Prendre du sucre en poudre que vous mélangez à de l'huile d'amande douce. On peut prendre de l'huile d'olive si l'odeur ne rebute pas. Frottez la peau mouillée (doucement quand même), puis prendre une douche normalement. L'excédent d'huile s'en va avec le savon et la peau est ultra-douce. Bien entendu, il faut avoir une belle peau pas trop fragile au départ.

Le masque à l'argile

Pour les peaux grasses, le masque à l'argile verte : on mélange la poudre d'argile, un peu d'huile, un peu de jus de citron et de l'eau de rose. On applique sur le visage et 20 min après, on prend la douche.

Des cheveux brillants

Mettre un jus d'un demi-citron dans l'eau de rinçage du shampoing ! Après, c'est plus facile de les démêler, les cheveux sont tout lisses, en plus cela referme les écailles. Cela fait briller en accentuant les reflets donnés par le soleil.

Un tonique pour les cheveux

Pour avoir de beaux cheveux : prendre quelques branches de romarin ou une cuillère à dessert de feuilles séchées. Mettre dans une tasse d'eau bouillante. Laisser refroidir.

S'en servir pour rincer les cheveux après un shampoing.

Contre les yeux gonflés

Une recette naturelle pour faire dégonfler les yeux fatigués : utiliser 2 (une pour chaque œil) sachets de tisane ou mieux du thé préalablement infusés et les laisser poser sur les yeux pendant 10 mn, tout en savourant son thé revigorant !



Photos : DR

Il y a aussi les petites cuillères un quart d'heure dans le congélateur et 5 minutes sur les yeux, et en plus ça repose vraiment !

Pour retrouver la voix

Quand on est aphone ou gorge irritée, on coupe une demi-carotte en petits dés, que l'on mélange avec du sucre. Le mélange entre les deux va faire une sorte de sirop ! A prendre sans compter ! D'abord, c'est bon, et en plus ça marche ! Remède de grand-mère radical.

Masque pour les peaux sèches

Battez un jaune d'œuf avec 2 cuillères à café d'huile d'amande douce. Posez en masque sur votre visage et laissez agir pendant un quart d'heure environ. Rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.

FORME

Il n'est pas nécessaire de faire toute l'activité de la journée d'un seul coup : une période d'exercice qui dure au moins 10 minutes a des effets qui s'ajoutent à ceux des autres périodes. Ainsi, une personne qui est active à trois reprises au cours de la journée, à raison d'une dizaine de minutes

chaque fois, en tire les mêmes bénéfices qu'une autre qui est active pendant 30 minutes d'affilée.

On peut tirer les mêmes

bénéfices sur le plan de la santé (mais peut-être pas sur celui de la performance) en effectuant longtemps une activité de faible intensité (p. ex : marcher d'un pas lent) qu'en pratiquant plus brièvement une activité à intensité moyenne ou élevée (p. ex. : marcher d'un pas rapide ou faire du jogging).



BON À SAVOIR



Les haricots blancs

Leurs sucres, complexes et d'absorption lente, fournissent aux cellules immunitaires une énergie précieuse. Ils contiennent en plus du fer et un peu de sélénium, ainsi des vitamines du groupe B.

Le miel
Son pouvoir cicatrisant est tel qu'il est utilisé pour la guérison des grands brûlés. C'est aussi un bon tonique.

Mixer une pomme (sans la peau ni le cœur) avec une cuillère à soupe de miel. Étendre la préparation sur le visage, laisser agir quinze minutes et rincer à l'eau froide. Teint frais assuré.



Nota : Ne pas placer le miel au réfrigérateur, le froid le cristalliserait.

La levure de bière

Ce champignon microscopique, issu de la fermentation du houblon et du malt d'orge, rééquilibre la flore intestinale et stimule les défenses immunitaires. La levure de bière contient de nombreux nutriments, notamment des minéraux et des vitamines du groupe B, ainsi que des substances antibactériennes.

Le citron

Les bienfaits du citron :

- La chair du citron est juteuse, très acide et riche en vitamine C.
- De l'écorce jaune, on extrait une huile essentielle qui contient entre autres substances du limonène et le citral.
- Son jus est efficace pour éviter les



mucosités : du jus de citron dilué dans de l'eau chaude évite d'avoir la voix enrouée.

- Réputé pour avoir des propriétés antiseptiques, il est utilisé dans de nombreux traitements contre le mal de gorge et permet également de faire des cures pour les mains.
- Il est aussi utilisé en cosmétologie pour éclaircir et unifier le teint.
- Il élimine 30 % de glucose dans le sang, efficace pour le diabète.



Des anneaux à la noix de coco grillée

500 g de beurre, 1 verre à thé de sucre glacé, 100 g des amandes grillés et moulus, 1/2 verre à thé de lait, La farine selon le mélange
Garniture : chocolat noir, noix de coco

Travailler le beurre et le sucre glacé jusqu'à ce qu'ils soient crémeux, ajouter le lait tiède, bien travailler l'ensemble, ajouter les amandes moulues, bien mélanger, incorporer la farine tamisée et mélanger bien le tout, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit totalement homogène.

- Couper la pâte en bâtons.
- Etaler la pâte sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et couper des disques avec un emporte-pièce rond, les trouser avec un autre emporte-pièce plus petite pour faire des anneaux, les disposer au fur et à mesure sur une tôle recouverte de papier sulfurisé.
- Faire cuire dans un four moyen pendant 15 minutes.
- Faire griller la noix de coco dans une poêle en remuant constamment.
- Couper le chocolat noir en petits morceaux, le mettre dans une petite casserole et placez-la au bain-marie



et laisser fondre.

- Badigeonner la surface des anneaux avec le chocolat fondu et passez-les dans la noix de coco grillée.
- Conservez-les dans une boîte bien fermée.