

## Trucs et astuces

**Calcaire sur les pommes de douche**  
Pour enlever le calcaire qui trouble vos pommes de douche, les dévisser et les laisser tremper une heure ou deux dans du vinaigre blanc.

**Casseroles et chaudrons collés**

Mettre de l'eau dans le chaudron et ajouter 2 à 3 c. à table (30 à 45 g) de bicarbonate de soude. Faire bouillir quelques minutes.

**CD égratignés**

Vos disques numériques sautent (CD de musique) parce qu'il est égratigné ? Appliquez deux ou trois couches de cire liquide pour voiture sur la face du disque où sont enregistrées les données... Ça fait des miracles ! N'oubliez pas qu'il ne faut jamais frotter les CD en tournant mais plutôt aller de l'intérieur vers l'extérieur.

**Cendriers faciles à nettoyer**

Afin d'éviter que la cendre ne colle toujours au fond



des cendriers, simplement polir les cendriers propres avec de la cire à bois. S'assurer que cette cire est bien sèche avant d'utiliser le cendrier.

**Cernes autour de la baignoire**

Nettoyer les taches avec du nettoyant à four : elles disparaîtront en quelques minutes.

**Cernes sur les meubles**

Pour enlever les cernes qui souillent les meubles, il suffit de les brosser avec de la mousse à raser et une brosse douce.

**Chiffon auquel la poussière adhère**

Pour obtenir un chiffon auquel la poussière adhère, il suffit de prendre un chiffon propre et de le plonger dans l'eau chaude à laquelle on aura additionné quelques gouttes de glycérine. Après avoir laissé sécher complètement le chiffon, il pourra être utilisé pour dépoussiérer les meubles.

**Cire sur tissu ou meubles**

Si vos chandeliers ont coulé sur du tissu ou sur vos meubles, placer un papier absorbant (comme un essuie-tout) et chauffer avec un sèche-cheveux jusqu'à ce que la cire soit absorbée totalement.

## Quelques remèdes doux pour un automne tonique



Photos : DR

**Débranchez le réveil !**

Vous aurez plus d'entrain si vous pouvez vous réveiller naturellement, sans sonnerie de réveil. Une fois réveillée, ne sautez pas immédiatement hors du lit : étirez-vous au moins 5 minutes

surchauffée (de 16° C à 18°C sont recommandés).

**Ne dînez pas trop tard**

Ne vous couchez pas affamée, sinon vous allez vous réveiller fatiguée.

**Couchez-vous à l'heure !**

Ce n'est pas une légende : le sommeil avant minuit est réparateur ! Un bon sommeil est la condition même de l'énergie et du bien-être.

Si vous avez du mal à dormir : assurez-vous que votre chambre est aérée et pas

**Prenez l'air frais !**

Profitez le matin pour ouvrir vos fenêtres en grand et permettre à l'air frais de circuler. Lorsque vous avez froid, prenez l'habitude d'enfiler un gilet ou des pantoufles plus chaudes au lieu d'augmenter le niveau du chauffage.

## Blinis au maïs et poivron

Pour 20 blinis, préparation : 10 min, cuisson : 25 min, repos : 1 h, 1 œuf, 1 yaourt, 100 g de farine, 1 sachet de levure, 200 g de maïs, 1/2 poivron, sel, huile d'olive

Dans un saladier, battez l'œuf avec le yaourt. Ajoutez la farine, la levure et le sel. Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.

Pendant ce temps, coupez le poivron en petits dés. Faites-les revenir quelques minutes dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le maïs et ôtez du feu.

Incorporez le maïs et le poivron à la pâte. Déposez une cuillère à soupe de pâte dans une poêle à blinis et faites cuire quelques minutes de chaque côté.



## Quiche mexicaine

Pour 6 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 1 h, 1 rouleau de pâte brisée, 300 g de bœuf haché, 1 oignon, 1 petit piment, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe (à table) d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe (à table) de concentré de tomates, 1/2 poivron rouge, 2 tomates, 1 petite boîte de grains de maïs, 3 jaunes d'œufs, 20 cl de crème fraîche (4/5 tasse), poivre, sel, persil



Peler les oignons et l'ail et les hacher finement. Couper le piment en fines rondelles. Chauffer l'huile dans une grande poêle et y faire cuire le hachis. Ajouter l'ail et les oignons, le piment et le concentré de tomates. Assaisonner de poivre et d'un peu de sel. Couper le poivron en deux dans le sens de la longueur, ôter les graines et couper la chair en fines lanières. Mettre les tomates dans l'eau bouillante avant de les peler et les couper en deux. Enlever les pépins et le cœur dur puis détailler la chair en petits dés. Égoutter le maïs. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6, 350°F). Étendre la pâte brisée au rouleau sur le plan de travail fariné, en formant un rond. Beurrer le moule et le foncer avec la pâte en laissant un bord libre d'environ 4 cm de haut.

Ajouter le poivron, les dés de tomates, le maïs et le persil finement haché à la viande et répartir le tout sur le fond de tarte. Battre les jaunes d'œufs avec la crème. Assaisonner avec le poivre et le sel. Verser sur la garniture. Mettre la quiche dans le bas du four et laissez dorer environ 45 minutes à 180°C. Accompagner d'une bonne petite salade verte, un régal !

## Parents Le « parler bébé »

**Mais de quoi parle-t-on exactement ? Pour les tout-petits, rien de mieux que le « parler bébé »**

Dès sa naissance, l'enfant a besoin de modèles que ses parents peuvent notamment lui fournir à travers ce qu'on appelle le « parler bébé », langage adopté spontanément par la plupart des mamans. Parfois tourné en ridicule, ce dialecte bien spécifique, chargé de douceur et de gentillesse, présente pour bon nombre de spécialistes de véritables vertus pédagogiques.

**Règles de base d'un « parler Bébé » réussi**

Prenez une voix douce et mélodieuse, assez haut perchée : bébé saura alors que c'est à lui que vous vous adressez. Faites des phrases courtes et utilisez un vocabulaire trié sur le volet : des mots à

syllabes jumelles (« fais dodo mon roudoudou ») pour les nourrissons, des termes variés et précis à partir de 1 an. Pour attirer l'attention de votre bout'chou sur les mots importants, disposez ça et là des accents d'intensité. Pour l'intriguer, parlez de temps en temps à voix chuchotée. Ponctuez vos discours de sourires et de mimiques : les bébés réagissent fortement aux expressions du visage. Pour faire de votre tout-petit un interlocuteur à part entière, répétez ses propres vocalises en y ajoutant vos commentaires. N'oubliez pas d'aménager des pauses pour permettre à l'enfant de mieux enregistrer ce que vous venez de dire. Enfin et surtout, prenez votre temps !