

Cookies



Pour 4 personnes, préparation : 20 min,
cuisson : 15 min

Pour 30 biscuits environ, farine : 250 g, maïzena :
250 g, brisures de chocolat : 125 g,
beurre : 175 g, sucre : 125 g,
essence de vanille : 1 c. à café, sel : 1 pincée

Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans un saladier mélangez, la farine, la maïzena, le sel et les brisures de chocolat. Réservez. Dans le bol d'un mixer mettez le beurre, le sucre et l'essence de vanille puis mixez. Ajoutez délicatement les ingrédients secs à la préparation liquide et mélangez. Déposez la préparation à l'aide d'une cuillère sur la plaque du four huilée. Faites cuire au four 15 min. Laissez refroidir 5 min avant de retirer les biscuits de la plaque. Servez tiède.

Les boissons dites «light» sont-elles une bonne façon de boire des boissons sucrées ?



Photos : DR

VRAI et FAUX

Consommées en quantités modérées (un verre par jour), ces boissons aux édulcorants sont effectivement utiles pour les enfants ayant du mal à se passer de boissons sucrées, mais il n'est pas souhaitable que leur usage se généralise. Riches en sucre, elles sont donc éliminées plus rapidement que l'eau. Proposez-leur plutôt des eaux aromatisées, une délicieuse alternative pour aider vos enfants à bien hydrater leur organisme.

A table, ainsi que dans l'heure qui précède le repas, il serait souhaitable que seule l'eau soit accessible.

TRUCS ET ASTUCES

Amoindrir le goût des oignons



Pour amoindrir le goût prononcé des oignons crus dans une salade, il faut d'abord le couper en dés. Ensuite, plongez-les dans l'eau froide pendant une dizaine de minutes. Égouttez. Servez.

Arrêter la cuisson des pâtes alimentaires



Si vous désirez laisser les pâtes alimentaires dans l'eau de cuisson et qu'elles ont atteint le degré de tendreté désiré, il suffit de retirer la casserole du feu et d'y ajouter un verre d'eau froide.

Atténuer les odeurs dans le réfrigérateur



Pour atténuer une forte odeur dans le réfrigérateur, on peut utiliser du marc de café. Pour ce faire, il suffit de placer le café filtre déjà utilisé dans une coupelle et de le retirer lorsqu'il est sec.

DES SOINS POUR LE CORPS GRÂCE AUX AMANDES



De l'amande est extraite une huile aux vertus salvatrices.

L'huile d'amande est très bénéfique que ce soit pour la peau, les cheveux ou en usage interne, pour l'estomac. Appliquer sur la peau, elle préserve la jeunesse du visage et du corps grâce à la présence de la vitamine E, anti-oxydante. Elle a aussi des bienfaits sur l'hydratation de la peau. Ses sucres et protéines maintiennent un taux d'hydratation idéale, indispensable pour avoir une peau de pêche. Pour des cheveux brillants en pleine forme, elle s'utilise une fois par semaine en moyenne, en frictionnant les cheveux de la racine jusqu'aux pointes, il faut

laisser reposer un moment et rincer.

L'huile d'amande douce a aussi des propriétés cicatrisantes pour les petites blessures ou les irritations, pour les fesses des nouveau-nés par exemple. En usage interne, la protéine de ce fruit absorbe l'acidité de l'estomac, mais en plus l'huile d'amande douce extraite de la pulpe forme une couche protectrice sur les parois internes de l'estomac.

Elle constitue donc un traitement des ulcères gastriques et lutte contre les fermentations intestinales.

Elle a aussi des vertus laxatives et facilite la digestion des aliments.



Peut-on y trouver du plaisir ?

Prendre du plaisir à pratiquer régulièrement une activité physique. Et comment ! C'est agréable de sentir son corps se détendre, s'assouplir et se muscler tout à la fois. C'est libérateur de ne plus vivre les efforts, tels que monter à pied, courir pour attraper le bus ou jouer au ballon avec les enfants, comme des épreuves

insurmontables. Et puis c'est réconfortant de voir son corps

se raffermir : on gagne en assurance et sérénité face au temps qui passe. Enfin, comme la pratique d'un sport réduit le stress, voire, quand elle est intense, libère des endorphines, ces hormones qui suscitent du bien-être et du plaisir, on aborde l'existence d'un pied plus léger.



Gigot rôti aux herbes

1 gigot de mouton désossé, 4 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre
Pour la farce : 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, 2 pincées d'herbes de Provence, 1 œuf, poivre, sel, 2 cuillères à soupe de chapelure

Dans un plat creux, mettez la chapelure, le persil ciselé, l'ail écrasé, les herbes de Provence, l'œuf, le poivre et le sel. Mélangez le tout à la main. Introduisez cette farce dans le gigot et attachez-le à l'aide d'une ficelle. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Poivrez. Versez dessus l'huile et mettez-le dans un four préalablement chauffé à 210° (thermostat 7). Faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant régulièrement la viande de son jus. Salez en fin de cuisson afin que la viande soit tendre et laissez le gigot reposer pendant 10 minutes dans le four éteint, porte entrouverte.