

Cannelloni farcis de viande hachée



Photos : DR

Pour 6 personnes, temps de préparation 60 mn, 24 cannellonis, 500 g de viande hachée, 500g de champignons, 6 tomates, 3 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail écrasées, 80 g de parmesan, 100 g de gruyère râpé, 1 cuillerée à soupe de basilic haché, 2 œufs, 40 g de beurre, sel, poivre

Faire blanchir 2 minutes les cannellonis dans une marmite d'eau bouillante salée, rincez-les sous l'eau froide, égouttez-les. Couper les champignons en lamelles fines, faites-les sauter dans une poêle avec le beurre. Laver, peler et épépiner les tomates, concassez-les grossièrement. Faire fondre dans le beurre les oignons hachés, ajouter l'ail écrasé ensuite la viande hachée, laisser cuire en remuant de temps en temps, saler et poivrer, ajouter les tomates concassées et le concentré de tomates dilué dans un peu d'eau, faire chauffer à nouveau la préparation pendant 20 minutes, ajouter les œufs battus, le basilic et le parmesan, bien mélanger. Remplir chaque cannelloni avec la farce, placez-les côte à côte dans un plat à gratin beurré, recouvrir avec la sauce restante, répartir les lamelles de champignons dorés, saupoudrer de gruyère râpé. Faire cuire dans un four moyennement chaud pendant 25 minutes. Servir aussitôt.

Astuces

Repulsif chat

Mélangez dans un vaporisateur une cuillère de moutarde forte à deux litres d'eau. Vaporisez les plantes et endroits où vous ne voulez pas que votre chat se promène.



Des dents blanches

C'est un truc connu mais efficace : régulièrement (une ou deux fois par semaine), frottez-vous les dents avec un quartier de citron. Ça enlève les taches de café, thé, tabac, etc.

Micro-onde impeccable

Afin d'avoir un micro-onde tout propre, il suffit de mettre un bol d'eau avec quelques gouttes de citron, et de faire chauffer le tout 3 minutes : la vapeur dégagée nettoie parfaitement les parois de l'appareil. Un petit coup d'éponge et voilà ! cela sent bon et en plus c'est écologique!

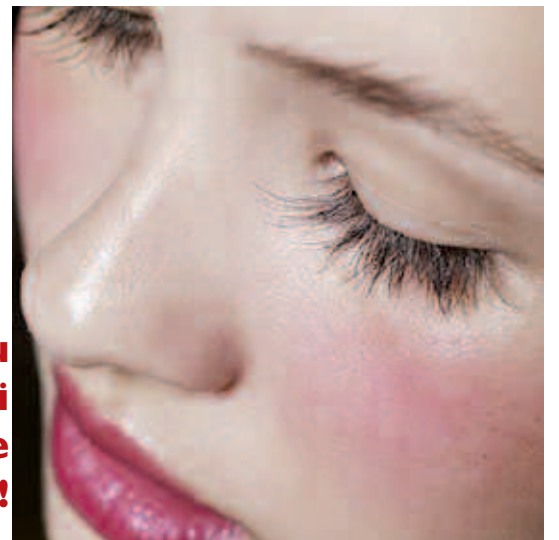
Exfoliant naturel

Plutôt que d'utiliser un exfoliant qui coûte une fortune, prenez une poignée de sucre en poudre à laquelle vous ajouterez un peu d'huile pour le corps et massez-vous avec ce mélange. Rincez bien...



Alerte à la peau rouge !

Ne pas virer «peau rouge», c'est aussi une question de discipline !



1- On évite les «chaud froid» !

Les écarts de température sont à bannir si vous ne voulez pas rougir !

2- On évite de manger épicé !

Les plats épicés favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins (et donc l'apparition des rougeurs)...

3- On zappe les gommages tout les quatre matins !

La règle d'or : tout ce qui affine la couche cornée de la peau doit être effectué avec douceur et précaution, surtout si ta peau est sensible. Un gommage tous les quinze jours suffit donc amplement.

4- On arrête de fumer !

la cigarette, c'est mauvais pour la santé, mais aussi pour ta peau ! En effet, la nicotine accentue la dilatation des vaisseaux sanguins !

5- On évite l'eau glacée pour se rincer !

Bonjour le traumatisme, et accessoirement... les rougeurs ! Pour la toilette quotidienne, une eau tiède fera largement l'affaire.

6- On évite le blush coquelicot !

Du moins, si on veut éviter le syndrome poupée russe !

Le top ? Le rose tendre, pour son effet «so fresh», qui convient à toutes les carnations.

7- On se relaxe !

Le stress favorise l'apparition des rougeurs. Apprenez donc à gérer vos émotions. Dès que vous sentez que vous paniquez, respirez profondément et positivez !

Jus de légumes



1 pomme de terre, 1 betterave rouge, 2 carottes, 2 tranches d'ananas, 1 citron, 2 kg d'oranges, sucre selon goût

Laver, éplucher les carottes, la pomme de terre et la betterave.

Les couper en morceaux. Faire cuire dans une casserole à l'eau bouillante pendant 20min. égoutter et laisser refroidir.

Presser les oranges et le citron.

Mixer les morceaux de pomme de terre, de carotte et de betterave avec le jus d'oranges et de citron, les tranches d'ananas, ajouter le sucre.

Servir froid.

Pour 8 personnes, temps de préparation 45 mn, 500 de farine, 200 g de sucre, 2 œufs battus, 1/2 verre d'huile, 250 ml de lait, 2 c. à c. de levure chimique, 2 c. à c. d'extrait de vanille

Mélanger dans une jatte la farine avec le sucre et la levure puis incorporer les œufs battus, l'huile et la vanille en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Verser la pâte dans des moules à donuts

légèrement beurrés, enfourner et laisser cuire au four préchauffé à 160° C jusqu'à ce qu'ils soient dorés, laisser refroidir.

Mettre au-dessus des donuts un glaçage de chocolat ou vanille ou un mélange de sucre cannelle.

Donuts



F
o
r
m
e



Tonifiez vos bras

1- Au lieu de rester les bras ballants, mettez vos mains de chaque côté de vos hanches. Chaque fois que vous êtes debout, posez votre main droite sur votre hanche droite et serrez votre taille le plus fort possible quelques secondes : ainsi, vous renforcerez vos biceps. Faites la même chose à gauche, ou mieux, des deux côtés en même temps !

Le + : vous sollicitez aussi vos épaules

et le haut de votre dos. Pas mal pour un exercice de rien du tout !

2- En cours, à table ou à votre bureau, agrippez votre chaise de chaque côté au niveau de vos cuisses et, les pieds bien à plat sur le sol, tirez sur vos bras comme si vous vouliez arracher la chaise du sol. Très efficace pour renforcer les bras !

Le + : vous pouvez aussi serrer les fesses et les abdos. Ça ne demande pas plus d'énergie et vous multipliez par trois les bénéfices !