Nourrir sa peau de l'extérieur

Utiliser un démaquillant gras, à base d'huiles naturelles, un savon sur-gras ou une lotion dermo nettoyante.

Les savons que l'on trouve en général peuvent davantage assécher la peau. En effet, ce sont des produits dégraissants qui ont un pouvoir nettoyant efficace, mais qui fragilisent à la longue l'épiderme. Préférer un savon sans savon, comme son nom l'indique, ne contenant pas de molécules de savon (appelé aussi pain dermatologique). Si la peau est normale, opter pour un masque nourrissant et utiliser ensuite une crème hydratante non grasse.

Si la peau est sèche ou très sèche, opter également pour un masque nourrissant riche. (Attention aux huiles essentielles, appliquez un échantillon d'huile essentielle diluée au point d'impulsion sur le poignet ou au creux du coude et observez pour une réaction pendant les 12 à 24 heures suivantes).
Ajouter une touche de miel pour l'hydratation.

Trucs et astices

Pour vaincre l'humidité dans une pièce de la maison, placards, etc. une petite astuce accessible à tous et qui ne coûte rien :

1. Prendre une boîte en plastique
2. Perforer le couvercle à l'aide d'un tournevis ou d'un ustensile de même diamètre
3. Remplir la boîte de charbon puis refermer le couvercle
4. Placer la boîte dans un endroit discret

L'humidité sera alors absodée et retenue dans la boîte.

Pour les vêtements rouges, mélanger dans une bassine 1/2 litre d'eau et 3 cuillères à soupe de jus de citron, y plonger le vêtement.

Pour les vêtements verts, mélanger dans une bassine, 1 litre d'eau et 3 cuillères à soupe d'ammoniaque.

Pour les vêtements bleus ou violets, mélanger dans une bassine, 1 litre d'eau et 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc.

Pour les vêtements noirs, mélanger dans une casserole 1 litre d'eau froide et 10 feuilles de lierre, porter à ébullition, mettre ensuite dans une bassine et y plonger le vêtement. Laisser agir 10 min, rincer chaque vêtement et laisser sécher à l'ombre.

Crêpes roulées croustillantes à la pistache

12 crêpes sucrées, 1 l de lait, 2 œufs + 4 jaunes, 140 g de farine, 150 g de sucre, 75 g de beurre, 100 g de pistaches non salées mondées en poudre

Versez le lait dans une casserole avec 75 g de pistaches en poudre. Portez à ébullition.
Pendant ce temps, fouettez le sucre avec les œufs entiers et les jaunes. Ajoutez la farine. Fouettez bien. Versez le lait bouillant en filet sur le mélange œufs/sucre en fouettant sans arrêt. Transvasez dans la casserole et faites cuire à feu doux en fouettant sans arrêt jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Retirez du feu, ajoutez 50 g de beurre en parcelles, mélangez et laissez refroidir. Préchauffez le four en position grill. Beurrez un plat à gratin. Etalez les crêpes sur le plan de travail. Garnissez-les de crème et roulez-les sur elles-mêmes. Coupez-les ensuite en tronçons. Posez-les dans le plat à gratin et parsemez-les du reste de beurre. Enfournez et faites gratiner pendant environ 5 minutes. Sortez du four, parsemez les crêpes croustillantes du reste de pistaches en poudre et servez aussitôt.

Jus de carotte au lait et graines de sésame

6 carottes, 1 pomme, 20 cl de lait, le jus d'un citron, 2 c. à soupe de graines de sésame, sel

Portez le lait à ébullition. Retirez du feu, ajoutez une cuillère à soupe de graines de sésame laissez refroidir complètement. Pelez les carottes et la pomme et râpez-les finement. Mettez-les dans un plat et arrosez-les de jus de citron. Laissez macérer 30 minutes. Mettez les carottes, la pomme râpée et le jus de citron dans un mixeur. Mixez en ajoutant le lait au sésame petit à petit. Salez. Versez dans les verres et placez au frais jusqu'au moment de servir. Parsemez alors de graines de sésame.

Couscous fèves et choux

Morceaux d'agneau (coupés de préférence dans l'épaule), 1 chou vert, 200 g de fèves fraîches, 1 cuiller à soupe de grains de coriandre, 1 cuiller à café de smen, 3 cuillers à soupe d'huile, sel et poivre

Epluchez les fèves, lavez-les et coupez le chou en gros morceaux. Dans le bas du couscoussier, mettez l'huile, la viande, les grains de coriandre, le sel et le poivre et 2 litres d'eau. Portez à ébullition à grand feu, puis laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes. Vérifiez le niveau du bouillon et goûtez-le de temps à autre pour rectifier éventuellement l'assaisonnement. Ajoutez les fèves et le chou. Laissez cuire encore 20 min. Préparez le couscous. Au moment de mettre le beurre, ajoutez le smen. Mettez le couscous dans un plat, posez la viande, les fèves et le chou par-dessus, et servez chaud.

Les rhumes et otites

Une conséquence de l'un, une cause de l'autre On a toujours tendance à croire que le rhume est pour le nez et l'otite uniquement pour les oreilles. Eh bien oui pour les symptômes, mais non pour la prévention.
Les problèmes viennent du nez et se «propage» par le même biais.
En nettoyant, mouchant ou l'incitant à se moucher, vous réduisez considérablement le risque d'otite chez votre bébé.
En effet, un nez dégagé évitera l'accumulation de sécrétions qui peuvent pénétrer dans les voies aériennes supérieures et provoquer de ce fait une otite douloureuse. Il est clair que si votre enfant est sujet aux otites moyennes aiguës , le mouchage ne sera pas suffisamment efficace.

Event Samsung Cooking Appliance

C'est lors une soirée, lundi dernier, à l'hôtel Dar Diaf Bouchaoui que Samsung Algérie, en partenariat avec Samha, a présenté sa nouvelle gamme Cooking Appliance.

Des produits haut de gamme destinés aussi bien aux professionnels qu'aux simples consommateurs. Lors d'une rencontre avec la presse, les responsables de Samsung ont tenu à préciser que leur firme se taille la part du lion dans le marché algérien et qu'elle se positionne comme leader mondial dans le domaine de l'électroménager. Selon M. Nabi Mustapha, responsable chez Samsung, «notre succès est dû à notre constante quête du meilleur. Nous sommes à l'écoute des professionels et des consomateurs. Ceci a fait de Samsung un label de qualité». Créée depuis 1969, la firme n'a cessé de progresser à travers le monde. Samsung est basé dans près de 187 pays et compte 26 centres de recherche et de développement. Elle a crée plus de 159 000 postes d'emploi. Les représentants de la firme ne cachent pas leur fierté et affirment que leur marque a remporté plus de 100 prix de design de renommée internationale. Dans son intervention, M. Walid Farah, un Libanais chargé de la promotion et du développement de la gamme Samsung à travers le Moyen-Orient et l'Afrique, présentera dans le détail la nouvelle gamme Cooking Appliance. Parmi les produits cités, les fours Horara attireront l'attention des professionnels. Ce sont des fours capabales de cuire 4 fois plus vite qu'un four classique. Parmi la variété proposée, on notera aussi le four à vapeur ou double battant avec double source de chaleur, des micro-ondes intégrables au meuble de cuisine. La soirée se finit sur une note sympatique puisque Mme Rezki, la célèbre cuisinière connue de tous les Algériens, plus de 23 années de carrière, a fait une démonstration culinaire dans une cuisine complètement équipée par la gamme Samsung. S'en est suivie une séance de dégustation.

Hayet Ben