



Photos : DF

Brownies aux noix

200 g de chocolat amer, 3 œufs, 150 g de beurre mou, 125 g de sucre glace, 50 g de farine, 1 cuil. à café de vanille en poudre, 100 g de noix, cacao amer, 1 pointe de couteau de cannelle, 20 g de beurre + farine pour le moule, 1 pincée de sel

Concassez grossièrement les noix puis laissez-les légèrement griller en les remuant dans une poêle sèche. Portez une demi-casserole d'eau à frémissement, placez dedans une plus petite contenant le chocolat et laissez-le fondre. Chauffez le four à 180° C. Fouettez le beurre et le sucre en mousse. Incorporez les jaunes d'œufs, un à un, puis la farine tamisée avec le sel, la vanille, la cannelle, le chocolat fondu et les noix. Ajoutez en dernier les blancs montés en neige avec le sel. Versez la pâte dans un moule rectangulaire beurré et fariné. Enfournuez et laissez cuire pendant 20 min. Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir 10 min puis démoulez-le sur une planche. Laissez-le refroidir et découpez-le en carrés d'environ 4 cm de côté. Saupoudrez les brownies de cacao, dressez-les en pyramide sur un plat.

Les vertus du bicarbonate de soude !

On peut l'utiliser sans risque en cuisine !

Vrai. On peut utiliser le bicarbonate de soude en cuisine. Pourquoi ? Parce qu'il est naturel, comestible et non toxique. On peut l'utiliser pour nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer. Le bicarbonate est aussi un agent levant, il peut compléter la levure utilisée en cuisine.

Préparation : saupoudrez quelques grammes de bicarbonate sur les fruits et les légumes, frottez-les puis rincez-les à l'eau.

Comme complément de levure : une cuillère à café de bicarbonate pour 500 g de farine.



Pourquoi nos dents perdent-elles leur blancheur ?



fortement pigmentés.
- Mauvaise hygiène.
- Action du tartre et du vieillissement. Les dépôts superficiels (plaque dentaire et tartre) peuvent influencer négativement la perception de la couleur. Ces dépôts peuvent être minimisés, voire éliminés par un brossage des dents régulier et soigneux, et surtout par un détartrage en cabinet dentaire.

Les causes internes

- Hérité (la dentine est plus ou moins brune)
- Une prise excessive de fluorure pendant la formation des dents (entre la naissance et l'âge de 5 ans), qui confère aux dents un aspect «tacheté».
- Traitements antibiotiques (tétracyclines) pendant la formation des dents.
- Traumatismes dentaires (dévitalisations...).

La couleur d'une dent dépend de sa composition, de sa structure, de l'épaisseur de chacun des tissus qui la constituent (dentine, émail). Au fil des ans, des facteurs externes et internes induisent un changement de coloration.

Les causes externes

- Consommation de café, coca-cola, tabac, thé, aliments

Tu ne sauteras pas de repas

Si on croit sauver du temps en ne mangeant que sur le pouce, on se trompe. En fait, on gagne des minutes sur le moment, mais on sera tellement moins efficace au milieu de l'après-midi.

Tu dormiras !

Rien ne sert de dormir 12 heures de suite. On essaie de respecter notre rythme de sommeil. On essaie les siestes le week-end ou quand bébé dort durant notre congé de maternité.

Tu bougeras !

Faire de l'exercice permet d'évacuer nos tensions. On se trouve une activité qui nous libérera l'esprit et nous redonnera de l'entrain.

Tu lâcheras prise...

Finis les phrases comme «J'aime mieux le faire moi-même... »! On laisse notre conjoint plier le linge même si ce n'est pas tout à fait selon nos standards et on profite de cette «libération» de tâches pour faire autre chose. Finalement, on lâche prise sur des choses anodines pour pouvoir se concentrer sur ce qui importe réellement !

Tu diras «non» pour mieux te dire «oui» à toi-même !

Ainsi, on fait davantage des choses qui nous plaisent et non seulement des choses qu'on est «obligée» de faire.

Tu t'entoureras !

Avoir un réseau familial ou d'amies sur lequel on peut compter en cas de besoin. Savoir que l'on n'est pas seule et être capable de demander de l'aider nous soulage.

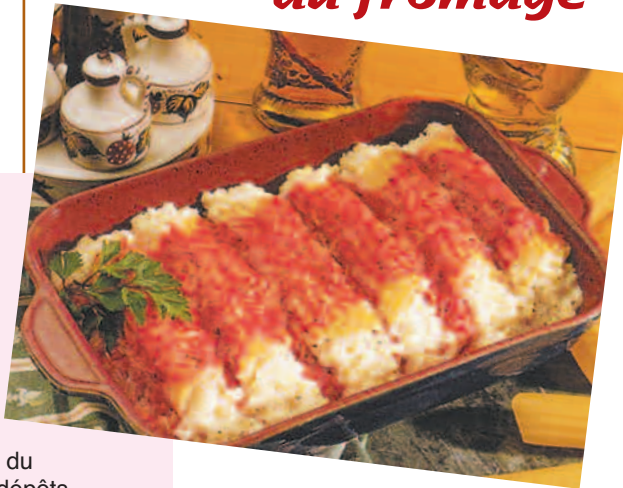
Tu te divertiras !

On aime les films comiques ? On se réserve une soirée à écouter de vieux films qui font décrocher la mâchoire. On aime les jeux de société ? On invite des amis et on enchaîne les parties pendant que les enfants s'amusent.

Tu te donneras le droit à l'imperfection !

On s'en demande beaucoup. Beaucoup trop. Personne n'est pire juge envers soi que... nous-mêmes ! Alors, on met la pédale douce à tous nos désirs de perfection. On veut quoi réellement : être bien dans sa peau ou être parfait ?

Cannellonis au fromage



Cannellonis : 12, fromage fondu : 350 g, fromage râpé : 200 g, coulis de tomate : 50 cl, crème fraîche liquide : 20 cl, persil plat : 1 bouquet, basilic : 1 bouquet, gousses d'ail : 2, huile d'olive : 2 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez le fromage fondu et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette.

A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce. Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé. Enfournuez pour 30 min. Servez chaud.



Maman est zen ?

Les recommandations

Tu t'accorderas du temps

Pour être belle, pour penser, pour prendre une pause, pour te changer les idées, pour aller prendre un café avec une amie, etc. On est prêt à tout même à rallonger nos journées pour nos enfants, notre conjoint, nos amis et notre famille, mais se donne-t-on le temps de faire des choses qui nous plaisent. On se donne 15 minutes de temps pour soi. Et on augmente la dose graduellement !

Tu te connaîtras mieux !

On essaie de faire un bilan de nos journées. Si on sait qu'on est plus productive en matinée, on en profite donc pour faire les tâches les plus ardues durant cette période. On cible les moments où le coup de barre nous guette et on le déjoue en s'offrant une pause ou en s'occupant à quelque chose qu'on aime.

Trucs et astuces

Tabac

Si vous attendez la visite de fumeurs, placez des coupelles remplies d'eau et contenant une éponge. Elles aspireront la fumée et neutraliseront l'odeur. Parfumez l'eau avec des huiles essentielles pour joindre l'utile à l'agréable.

Taches

Le shampoing est un excellent produit détachant avant lavage... et bien moins cher ! Un produit antitache très efficace.

Tarte aux fruits

Prunes, abricots. Parez les fruits, coupez-les et garnissez-en la plaque dans laquelle vous ferez votre tarte. Placez le tout au congélateur et, une fois durcis, mettez les fruits dans un sachet plastique que vous stockerez au grand froid. Vous aurez ainsi toujours sous la main la quantité exacte de fruits pour faire votre tarte en hiver ! Un peu de chapelure ou de noisettes moulues dans le fond de tarte empêchera le jus des fruits de détremper la pâte. Pour cuire un fond de tarte blanc, piquez abondamment le fond, recouvrez de papier sulfurisé, versez-y les abricots secs ou des noyaux de cerises et glissez au four. A mi-cuisson, retirez haricots et papier et terminez la cuisson.

Tasse

Placez toujours une petite cuillère avant de verser le thé brûlant dans la tasse : vous éviterez ainsi qu'elle ne se fende ou n'éclate sous l'effet de la chaleur. Votre tasse préférée est fêlée ? Essayez de réparer les dégâts en la faisant bouillir une demi-heure dans une casserole remplie de lait. Pensez à préchauffer les tasses à café : le jus n'en sera que meilleur. Remplissez d'eau et passées au micro-ondes, les tasses seront ainsi chaudes à souhait ! Des taches de café ou de thé disparaîtront en les frottant avec du bicarbonate humidifié. Une tache de brûlure se traitera avec du sel.

Teint

Pour avoir un teint de jouvencelle, buvez chaque matin un verre de jus de raisin. Une décoction de thym, utilisée comme lotion sur le visage, rendra votre peau lumineuse et fraîche.

