

Mousseline de courgettes à la menthe



4 courgettes, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 cube de bouillon, 1/2 c. à s. de miel (facultatif), 100 g de crème fraîche, 3 branches de menthe, sel, poivre

Lavez et coupez les courgettes en gros dés et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Puis mettez-les dans une casserole, recouvrez d'eau et ajoutez un cube de bouillon cube. Après ébullition, faites cuire 15 mn à feu moyen. Laissez refroidir 5 mn, puis mixez le tout en ajoutant les feuilles de menthe (vous en réserverez 2 pour le décor). Incorporez les 100 g de crème fraîche (la moitié d'un pot).

Ajoutez la 1/2 cuillère à soupe de miel, mélangez doucement et assaisonnez.

Servez bien chaud la mousseline et déposez dessus une quenelle fraîche de crème fraîche. Décorez avec les feuilles de menthe.

QUESTION

Je peux maigrir et me faire plaisir ?



VRAI.

Tout d'abord, il ne faut jamais supprimer totalement les aliments «plaisir» d'un régime, car tout aliment «interdit» en devient encore plus diaboliquement aimé et attirant. D'autre part, lorsque l'on fait un régime, on n'est pas obligé de se mettre aux carottes et haricots verts vapeur : il existe une multitude de recettes légères et savoureuses.

Répulsif à fourmis dans le jardin

Vous n'empoisonnez pas ces fourmis, mais plutôt les décourager de visiter votre jardin. Pour y arriver de façon écologique, utilisez des ingrédients entièrement biodégradables. Verser 2 cuillerées à soupe de poivre de Cayenne (substance irritante) dans deux tasses d'eau. Ajouter un peu de liquide vaisselle (substance adhérente). Laisser reposer



quelques heures afin de dissoudre le poivre de Cayenne. Verser le mélange dans un flacon vaporisateur. Vaporiser sur le feuillage et sur le terreau des plantes ciblées. Dans l'éventualité où il s'agit de plantes en pots, vaporisez aussi sur les pots afin de maximiser le pouvoir irritant du répulsif. À la maison, trouver le point d'entrée des fourmis Y écraser un citron en y laissant par la suite l'écorce. Dans le cas où il s'agit d'un point d'entrée ponctuel, par exemple un trou dans le plancher, il peut être très efficace d'y verser du poivre de Cayenne au lieu du citron ou de lime. Par contre, les fourmis ne traversent pas plus les lignes de citron que celles de poivre de Cayenne.

SAVOIR CHOISIR SON PARFUM



Choisir un parfum n'est pas chose facile, et c'est une question de goût et de personnalité. La femme doit être séduite par le jus, voire le flacon et ce que représente le parfum.

Voici quelques conseils pratiques :

- Il n'est pas recommandé de sentir à même le flacon pour apprécier un parfum. Vaporiser-le plutôt sur une mouillette ;
- Vaporisez votre peau en particulier l'intérieur du coude et du poignet. Vous pouvez ainsi savoir si le parfum vous plaît et s'il vous va ;
- Laissez la fragrance s'évaporer naturellement. Ne frottez pas ! Cela altérerait le parfum ;
- Ne sentez pas plus de 3 ou 4 parfums, votre nez se saturerait ainsi et le résultat sera médiocre ;
- Prenez votre temps à l'achat d'un nouveau parfum. C'est primordial. Vous pouvez apprécier un parfum puis l'aimer nettement moins plus tard, et vice-versa.

Il y a différentes concentrations de parfum, l'extrait de parfum, l'eau de parfum, l'eau de toilette, l'eau fraîche ou l'eau de cologne. Ces différents types n'ont pas tous la même composition et n'ont pas tous la même concentration d'alcool.

Sauce au poivre

40 g de beurre,
30 g de farine, un cube
de bouillon de bœuf



Faire un roux avec le beurre et la farine. Ajouter 1/4 l d'eau en une seule fois et bien mélanger. Ajouter le cube de bouillon, une cuillerée à soupe de vinaigre et une cuillerée à café de poivre. Faire épaissir. Ajouter du sel si nécessaire (inutile en principe, à cause du bouillon). Au moment de servir, ajouter du poivre moulu. Très bon avec de la viande rouge en grillade.

Muffins à la banane



3 bananes, 3/4 verre de sucre, 1 œuf,
1/3 de beurre fondu, 2 c. à c. de levure chimique,
1/2 c. à c. de sel, 1 1/2 verre de farine

Préchauffer le four à 190°, et huiler les petits moules à muffins. Ecraser les bananes avec le sucre, mélanger l'œuf et le beurre fondu, y ajouter le mélange banane sucre puis incorporer la farine, la levure et le sel. Cuire 15 minutes à four à 190°/200°.