Gâteau au yaourt et zestes d'orange

100 g de farine, 1 sachet de levure chimique, le zeste d'une orange, 2 yaourts (à l'ananas de préférence), 4 œufs, 10 g de margarine pour le moule

Préchauffez le four à 210°C. Prélevez le zeste d'orange à l'aide d'un couteau zesteur.
Dans un saladier, tamisez ensemble la farine et la levure, ajoutez-y le zeste d'orange, mélangez et faites un puits au centre. Cassez les œufs, en séparant les jaunes des blancs : mettez les jaunes directement dans le puits de farine, et les blancs dans un autre saladier que vous réservez. Reprenez le saladier avec la farine et les jaunes d'œufs, mélangez en tournant doucement à partir du centre pour éviter les grumeaux, ajoutez ensuite les yaourts, et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Montez les blancs en neige bien ferme : le blanc doit tenir tout seul dans le saladier même si vous le retournez. Incorporez délicatement les blancs en neige à la pâte, celle-ci va devenir mousseuse. Dans un moule à manqué, graissez le bord avec le beurre ou la margarine, et chemisez le fond avec du papier de cuisson. Lorsque le moule est prêt, versez-y la pâte, et enfournez pour 30 minutes.

Ronde et belle

Photos : DR

Astuces mode :
Vêtements bien coupés
Laissez dans vos placards les tops trop courts et les pantalons taille basse qui ne feraient qu'accentuer vos rondeurs disgracieuses. Quoi de plus déplaisant qu'un bourrelet qui dépasse ? En général, gardez en tête qu'il ne faut pas porter de tenues trop moulantes ou trop larges. Evitez de superposer plusieurs vêtements et faites attention aux poches des pantalons et poches à rabat, qui ont tendance à élargir les fesses et les cuisses.
Les matières
Matières fluides, ne portez pas de blousons ou de doudounes courtes dont les matières synthétiques ont tout simplement tendance à comprimer. Les tissus épais tels que le tweed ou le velours sont les matières qui grossissent par excellence ! Préférez sans hésiter les cotons, le jersey ou les matières fluides. La microfibre n'est pas un cadeau si vous avez un peu de ventre ou des bras «flasques». Vous serez beaucoup plus belle avec une blouse fluide et décolletée.
Les talons et accessoires
Gardez-vous de porter des chaussures trop fines ainsi que des sacs minuscules ou des bijoux fins, des ceintures filiformes… Leurs contrastes jureraient avec votre silhouette et souligneraient vos imperfections.
En hiver, choisissez bien vos bottes : préférez un cuir souple au synthétique qui risque de compresser vos mollets. Enfin, portez des talons hauts pour vous grandir et donc affiner votre silhouette.

Purée d'oignons aux côtelettes

8 côtes secondes d'agneau, 6 oignons, 60 g de beurre, 3 c. à s. de crème fraîche, 1 c. à c. de farine, sel et poivre du moulin

Eplucher et émincer les oignons. Les faire fondre dans une casserole avec le beurre, 30 min environ à feu moyen. Eviter de les faire colorer, les oignons doivent rester blonds. Remuer régulièrement.
Réduire les oignons en purée à l'aide d'un mixer plongeant ou d'un presse-purée : la purée doit être assez épaisse et blanche.
Ajouter la farine et la crème fraîche, saler et poivrer.
Conserver la purée d'oignons au chaud.
Faire griller les côtes d'agneau 2 à 4 min sur chaque face. Servir les côtelettes accompagnées de la purée d'oignons.

Trucs et astuces

Eliminer les points noirs
Passez du jus de persil directement sur votre peau en insistant bien sur les zones contenant de nombreux points noirs. Ce jus de persil miracle vous permettra d'obtenir une peau saine et sans points noirs rapidement !
Comment atténuer, voire faire disparaître les cernes
Afin de ne plus avoir l'air fatigué et faire disparaître ces affreuses cernes, il existe un vieux remède efficace : le froid ! Placez votre tête en arrière, détendez-vous et passez durant 5 minutes un glaçon sur

chacune de ces petites poches bleutées. Changement de mine radicale garanti !
Se débarrasser des mouches envahissantes
Planter des clous de girofle dans une orange que vous changerez toutes les semaines.
Soignez les boutons du visage grâce au dentifrice
Le soir après avoir nettoyé votre peau, appliquez du dentifrice à l'aide d'un coton-tige sur vos boutons. Pas très sexy mais très efficace, au bout de 3-4 jours ils auront disparu.
Le dentifrice desséchera vos boutons et accélérera ainsi leur guérison et cicatrisation. Cependant, pensez à mettre une couche de dentifrice assez épaisse sur le bouton et à laisser reposer plusieurs heures afin que ce remède de grand-mère soit efficace.

Bain de pieds contre les mauvaises odeurs

Bien qu'ils soient cachés vous ne devez pas négliger le soin de vos pieds. Les pieds comme toutes autres parties du corps transpirent, c'est non seulement un phénomène normal mais nécessaire. Les chaussures de sport contribuent à maintenir les pieds dans un environnement moite propice au développement des mauvaises odeurs.

Une transpiration excessive est la cause principale des mauvaises odeurs des pieds. Le tanin du thé a toujours eu la réputation de contenir des agents asséchants, tandis que le thym est connu depuis les temps les plus anciens comme antiseptique. Voici un bain de pieds à base de thé et de thym qui vous permettra d'atténuer les mauvaises odeurs de pieds.
Matériels et ingrédients nécessaires :
- Une bassine assez grande pour y loger vos pieds
- Une grande casserole
- 2 ou 3 sachets de thé
- 1 branche de thym
- 3 litres d'eau

Etapes pour un bon bain de pieds anti-odeurs :
- Versez l'eau dans la casserole.
- Ajoutez les sachets de thé et la branche de thym.
- Faites bouillir la préparation pendant 10 minutes de façon à obtenir une décoction de thé et de thym.
- Laissez refroidir suffisamment pour ne pas vous brûler et trempez vos pieds dans la décoction une demi-heure.
- Recommencez ce bain de pieds chaque jour jusqu'à ce que ceux-ci retrouvent une transpiration et une odeur normale.

Apprendre la notion du temps aux enfants

Chose complexe que de comprendre la notion du temps !
Quand vous changez d'activité avec votre enfant n'hésitez pas à lui rappeler ce qu'il a fait avant, ce qu'il est en train de faire et ce qu'il fera après.
Exemple : «Avant tu as mangé, maintenant tu vas à la sieste, après la sieste on ira se promener».
Intégrez petit à petit les adverbes de temps (ce matin, ce soir, hier, demain...), puis les jours (lundi, mardi...), les mois (janvier, février...), les périodes (l'Aid, le Mawlid Enabawi, les vacances).
Il apprendra sans se rendre compte la notion du temps.