

Crêpes à la chakchouka



Pâte à crêpes : 2 œufs, 125 g de farine, 30 cl de lait entier, 2 c. à s. d'huile de tournesol, 1/2 sachet de levure chimique, sel, poivre
Garniture pour une crêpe : 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 2 tomates, 20 cl d'huile de tournesol, sel

Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un grand saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.

Laissez reposer la pâte au moins 30 mn.

Préparez vos crêpes dans une crêpière anti-adhésive de 25 cm de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante. Retirez le pédoncule des poivrons, placez-les dans le four sous le gril et laissez-les, tout en les retournant, jusqu'à ce que la peau ait gonflé et noirci. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en lanières. Mondez les tomates et épépinez-les, puis coupez-les en petits dés.

Dans une sauteuse, mettez les poivrons, les tomates et le sel. Recouvrez d'huile. Laissez mijoter à feu doux durant 1 heure en remuant de temps en temps. Il ne doit plus y avoir d'huile à la surface. Laissez refroidir. Coupez les crêpes en forme de rectangle. Garnissez-en le milieu avec la chakchouka. Ramenez chacun des côtés vers le centre afin d'obtenir un petit paquet rectangulaire. Ces crêpes se dégustent froides accompagnées d'une salade verte et du reste de chakchouka.



L'eau, pour une belle peau

Notre peau contient plus d'un cinquième de nos réserves hydriques (environ 9 litres pour une femme), essentiellement présentes dans le derme, la couche cellulaire située juste sous l'épiderme !

L'eau s'évapore en permanence à la surface corporelle (environ 500 ml/24h). Dès qu'elle se fait rare, notre peau nous le fait savoir : elle se dessèche, tiraille, se ternit, son élasticité et sa tonicité faiblissent. Pour rester belle et vieillir moins vite, la peau doit être correctement hydratée, grâce à des crèmes appropriées appliquées après une éventuelle brumisation, mais aussi, et surtout, par voie interne, en buvant abondamment !

La vérité sur le café

Cette boisson n'est en soi ni bonne ni mauvaise. Mais pour rester zen, mieux vaut éviter d'en boire des litres.

Avantages

Très tonique, le petit noir agit directement sur le système nerveux central et supprime la sensation de fatigue. Il ne stimule pas les performances intellectuelles mais accroît la vigilance. La caféine favorise aussi la vasodilatation



des vaisseaux sanguins, qui sont contractés en cas de migraine.

Inconvénients

La durée d'action de la caféine varie selon les personnes : quand certains trouvent difficilement le sommeil avec une tasse à 17 heures, d'autres dorment très bien après leur dernière tasse du soir. A fortes doses (six à dix tasses par jour), le café peut entraîner des palpitations, favoriser les crises d'angoisse, voire l'anxiété.

Gymnastique des pieds

Pour en finir avec
les jambes lourdes et
les chevilles gonflées
!



Photos : DR

Pour commencer, détendez vos pieds !

Faites le poirier : relaxer les jambes en vous installant à la perpendiculaire le long d'un mur. Pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation pendant 5 minutes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue.

Relancez la circulation sanguine de vos pieds

Installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation, croisez et décroisez lentement les jambes. Puis faites bouger tous vos orteils rapidement pendant quelques secondes.

Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue.

Répétez ce mouvement 15 fois.

Gardez la position et effectuez des petits battements de jambes d'avant en arrière.

Répétez ce mouvement 15 fois.

Décontractez et tonifiez vos chevilles

Debout, jambes légèrement écartées, redressez-vous sur la pointe de vos orteils en conservant le dos bien droit et la tête levée, puis retomber d'un seul coup sur les talons. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement.

Répétez ce mouvement 15 fois. Assise sur une chaise, le mollet gauche reposant sur la cuisse droite, effectuez 15 rotations de la cheville gauche, aussi larges que possible, dans un sens puis dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement.

Allongez-vous sur le dos, installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Évitez de vous cambrer et maintenez les pieds tendus. Répétez ce mouvement 15 fois.

Gaufres au chocolat



2 tasses de farine, 1/3 tasse de cacao en poudre, tamisé, 1/2 tasse de sucre, 1/2 c. à c. de cannelle moulue, 1/2 c. c. de sel, 1 tasse de lait, 2 c. à s. d'huile, 2 c. à s. de beurre, 1 c. à c. d'essence de vanille, 3 blancs d'œufs, légèrement fouettés

Dans un bol, bien mélanger la farine, le cacao, le sucre, la cannelle et le sel. Incorporez le lait, l'huile, le beurre et l'essence de vanille, bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer délicatement les blancs d'œufs fouettés. Préchauffer un gaufrier et l'enduire d'un produit lubrifiant à l'huile végétale en aérosol. Versez de la pâte au centre et cuire pendant 6 minutes environ, ou jusqu'à ce que la gaufre soit croustillante. Répéter l'opération et, pendant ce temps, garder les gaufres au chaud dans le four à 120°C, recouvertes d'un papier aluminium.

Trucs et astuces

- Pour éviter que la rouille des diverses bombes de produits ne tache les étagères ou le sol, enveloppez le bas des bombes avec du papier étirable et fixez-le avec un bracelet en caoutchouc.
- Pour chasser des odeurs de poisson ou d'autres plats forts, mettez quelques gouttes d'essence de vanille dans une petite casserole et faites chauffer pendant une petite minute.
- Lorsque la fermeture éclair de votre pantalon ne veut plus tenir en place, glissez un bracelet en caoutchouc dans l'œillet de la tirette et attachez-le au bouton.
- Des petits trous dans le voilage se réparent avec du vernis à ongle incolore : raccordez tout simplement entre eux les bouts qui sont déchirés.
- Une mixture de vinaigre blanc et d'eau tiède enlève les taches sur un canapé synthétique.
- Placez vos médicaments quotidiens à côté de votre boîte à café : ainsi vous êtes certaine de ne pas les oublier.
- Utilisez un «tableau magique» effaçable pour enfants à côté du téléphone pour noter tous vos messages.
- Le nettoie-vitres fait briller tous les meubles et les murs vernis !