

## Cannellonis au fromage



**12 cannellonis, 350 g de fromage fondu, 200 g de fromage râpé, 50 cl de coulis de tomate, 20 cl de crème fraîche liquide, 1 bouquet de persil plat, 1 bouquet de basilic, 2 gousses d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive, 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. Enfournes pour 30 min. Servez chaud.

## Finie la fatigue, vive l'énergie !



### Retrouvez le punch avec de l'ail !

Ecrasez une poignée de gousses d'ail, faites-la sauter dans de l'huile d'olive, ajoutez 3 tasses de bouillon de légumes, laissez cuire 3 minutes. Ajoutez 2 blancs d'œufs en battant rapidement, mélangez les deux jaunes avec la même quantité de vinaigre et ajoutez-les à la soupe. Cette soupe, à consommer en cure pendant une semaine, purifie le sang et nettoie l'estomac.

### Pensez à l'eau !

L'Organisation mondiale de la santé recommande de boire au moins deux litres d'eau pure chaque jour, car plus vous êtes déshydratée, plus vous allez vous sentir fatiguée. Commencez votre journée avec deux grands verres d'eau, puis buvez-en deux autres avant chaque repas.

### Couchez-vous à l'heure !

Ce n'est pas une légende : le sommeil avant minuit est réparateur ! Un bon sommeil est la condition même de l'énergie et du bien-être. Si vous avez du mal à dormir :  
- assurez-vous que votre chambre est aérée et pas surchauffée (de 16 °C à 18 °C sont recommandés).  
- Ne dînez pas trop tard.  
- Ne vous couchez pas affamée, sinon vous allez vous réveiller fatiguée.

## Quand la mémoire fait des siennes



Photos : DR

**Nombreux sont les facteurs qui peuvent altérer la mémoire. Apprenez à faire face aux situations à risques pour conserver toutes vos capacités.**

### Le stress

S'il est dû, par exemple, à un rendez-vous de travail important, il entraîne une augmentation de la vigilance. Mais une mobilisation intense peut, à la longue, affecter la mémoire. Un stress violent (accident...) peut affecter l'hippocampe, une zone du cerveau impliquée dans la mémorisation.

La solution : faire de la relaxation ou du sport.

### Le manque de sommeil

Durant le sommeil paradoxal, les neurones stockent les informations engrangées dans la journée. Des nuits trop courtes réduisent ce sommeil et peuvent donc troubler le bon fonctionnement de la mémoire.

La solution : éviter absolument de se coucher tard plusieurs soirs d'affilée.

### La déprime

Elle est associée au manque de motivation : tout semble sans intérêt et sans importance. Dans ces conditions, il devient vite impossible de se concentrer pour exercer sa mémoire de façon efficace.

La solution : retrouver dans un hobby un regain d'intérêt pour les choses.

## Trucs et astuces

### Pour tout rattraper

-Gâteau trop doré : alors que la cuisson n'est pas terminée : couvrir votre gâteau d'une feuille d'aluminium.

-Chocolat fondu pas assez lisse : ajoutez un peu d'eau tiède et remuez énergiquement.

- Crème anglaise tournée : la solution «tradition» : versez, avec un entonnoir, la crème dans une bouteille en verre, la fermez et secouez énergiquement.

- La solution «rapide» : utilisez un mixer.

### Fermeture éclair grippée

Certaines fermetures éclair sont dures à manoeuvrer surtout lorsqu'elles sont neuves ou au retour de chez le teinturier.

Pour les rendre plus dociles, il suffit de les frotter avec une bougie et de les actionner plusieurs fois.

### Faire briller les robinets

On peut faire briller les robinets d'une maison sans pour autant utiliser des détergents agressifs.



Il suffit de récupérer un vieux collant, le mettre en boule et le passer sous l'eau. Nettoyer les robinets avec et ces derniers brilleront et seront comme neufs.

### Faire partir des taches en machine à laver

Quand il y a des taches récalcitrantes sur du linge et que la lessive ne suffit pas, on peut essayer un truc naturel.

Il faut mettre dans le linge et dans le tambour de la machine à laver deux balles de tennis et faire tourner le tout le temps d'un cycle normal et le linge devrait avoir perdu ses taches.

### Faire partir du café sur du coton

Quand on se fait une tache de café sur du coton blanc, on peut la faire partir aisément et naturellement.

Il faut d'abord savonner, passer ensuite de l'eau oxygénée et bien rincer à l'eau claire.

### Nettoyer la baignoire

Pour éviter la formation de tartre sur la baignoire, entretenez-la une fois par semaine en la nettoyant avec une éponge imbibée de vinaigre blanc chaud et d'eau en quantités égales.



## Prendre soin de ses pieds



**Cette année vous soignez les 26 os, les 33 articulations, les 107 ligaments qui forment vos pieds. Pour leur redonner toute l'attention qu'ils méritent, procédez une fois par mois à un soin complet : hydratation, exfoliation. Contre la fatigue, placez vos pieds sous le jet d'une douche froide et n'hésitez pas à marcher pieds nus dès que vous pouvez : c'est bénéfique pour le massage de la voûte plantaire et cela favorise la circulation sanguine.**

**375 g de farine, 285 g de beurre, 285 g de sucre, 100 g d'amandes, 1 œuf**

Dans un bol, mélangez l'œuf et le sucre. Ajoutez le beurre ramolli, la farine, les amandes hachées grossièrement puis malaxez le tout avec vos doigts afin de former une boule. Formez 3 rouleaux et mettez au frigo pendant 15 minutes. Sur une planche, coupez les rouleaux en tranches assez fines. Disposez les tranches sur une plaque allant au four. Préchauffez le four à 200°C (th. 7). Lorsque le four est chaud, enfournez la plaque. Laissez cuire 10 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.

## Sablés

