

Fenouils farcis



4 gros fenouils, 2 c. à s. de tomates concassées, 24 olives dénoyautées, 2 œufs, 2 c. à c. de vinaigre, 2 c. à c. d'huile, sel, poivre du moulin

Faites cuire les œufs durs. Hachez les olives dénoyautées. Lavez les bulbes de fenouils. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et récupérez le cœur. Écrasez le cœur, ajoutez les olives et les tomates concassées. Prenez les fenouils, ajoutez la préparation. Passez les œufs sous l'eau froide et égalez-les. Écrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette. Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.

LE CHOCOLAT

Source de vitamines, minéraux et plaisir

Il est depuis longtemps considéré que tout ce qui fait plaisir fait du mal à notre santé. Pourtant, le chocolat noir échappe à cette règle. Associé à une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie, il apporte bonne humeur, plaisir et santé. Le chocolat noir contient de nombreux minéraux essentiels, comme du fer, du phosphore, du potassium et du magnésium, important pour lutter contre la fatigue et le stress. C'est également une source de vitamines A, B1, C, D et E, anti-oxydants qui ralentissent le vieillissement et diminuent les risques de cancer. En complément d'une alimentation équilibrée, il est bien plus agréable que les pilules vitaminées. D'autant plus qu'il comporte peu de calories et entraîne la sécrétion d'endorphines, responsables d'une sensation de bien-être. Enfin, des propriétés aphrodisiaques lui sont attribuées, car il contient de la phényléthylamine, qui stimule la fabrication de dopamine, un excitant naturel. Et c'est un énergisant, car il contient de la caféine et de la théobromine.



Photos : DR

- Trucs et astuces -



Pour bien nettoyer une fenêtre en PVC

Ajoutez deux cuillères à soupe de cristaux de soude dans une petite bassine d'eau et une cuillère à soupe d'eau de Javel. Nettoyez la fenêtre et bien rincer. Pour toutes les taches résistantes, utilisez du produit pour nettoyer les fours.

Enlever la rouille sur les

tissus

Mettre le tissu à plat et versez du gros sel sur la tache. Coupez un citron en 2 et frottez avec une moitié la tache et le sel. Prenez soin de bien presser le citron de temps en temps pour en faire sortir le jus. De cette manière, le sel va absorber le jus acide du citron. C'est comme cela que se fera la réaction chimique qui viendra

à bout de la tache de rouille. Rincez et lavez ou mettez en machine.

Donner vigueur aux plantes

Mélangez du marc de café avec du terreau. Récupérez l'eau de bouillon de cuisson des légumes. Versez dans les bacs de vos plantes vertes. Cette eau, riche en sels minéraux, nourrira les

plantes. Attention à ce qu'elle ne soit pas trop salée et surtout bien froide. Contre les pucerons dans les rosiers, mettez des gousses d'ail dans la terre autour du pied.



Coloration des cheveux



Le blond, symbolisé par Marilyn, reste la couleur mythique de la féminité, l'emblème de la femme fatale.

Le brun sera volontiers lié aux femmes sensuelles, chics et élégantes.

Quant au roux, il rimera souvent avec sensibilité et douceur, mais réfère tout autant à des personnalités volcaniques et mystérieuses.

Petite astuce pour rehausser la couleur de

vos cheveux, l'écharpe ou le chapeau (le béret !) de couleur verte, vieux rose ou vieux bleu pour les rousses, rouge ou chocolat pour les blondes, rouge ou turquoise foncé pour les brunes !

Croûte feuilletée aux pommes

Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 cuillères à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre (thermostat 7 - 210°C)
Macération : 30 minutes

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 - 210°C).

Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Parsemer les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillère à soupe d'eau. Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

