

Soupe de poulet à la crème



Blanc de poulet, 2 tasses de bouillon de volaille, 1 tasse de lait, 1 tasse de crème fraîche, 1 c. à s. de jus de citron, 4 c. à s. de farine, 3 c. à s. de beurre, sel, poivre

- Faire cuire le blanc de poulet dans l'eau salé pendant 25 minutes, coupez-le en cubes.
- Dans une marmite, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter le sel et la farine.
- Mélanger à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, ajouter le lait froid, fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le poivre, mélangez régulièrement avec une cuillère en bois, sans s'arrêter pour empêcher la formation d'une peau à la surface, ajouter le bouillon de volaille, le jus de citron et les cubes de poulet et laisser cuire quelques minutes, ajouter la crème fraîche et laisser cuire pendant 10 minutes.

L'ail : remède maison contre la chute des cheveux

Pour lutter contre la chute des cheveux, le plus naturel est de masser le cuir chevelu avec de l'ail écrasé...

Voici une recette à base d'ail qui présente une anti-chute très puissante et un traitement maison à appliquer sur le cuir chevelu pour favoriser la repousse.

Ingrédients :

- 8 ou 9 gousses d'ail
- 1 petit verre d'huile d'olive

Méthode d'utilisation:

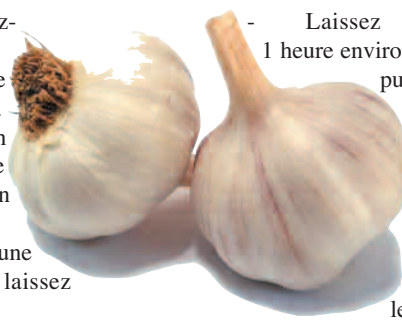
- Pelez et écrasez les gousses d'ail pour

avoir une purée et mettez-la dans un bol.

Chauffez l'huile dans une casserole, puis versez-la sur la purée d'ail en incorporant l'ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

- Versez le mélange dans une bouteille en verre et laissez reposer 2 ou 3 jours.

- Commencez à appliquer la recette maison sur le cuir chevelu en massant bien 2 fois par semaine.



- Laissez le masque 1 heure environ sur les cheveux, puis rincez-les avec l'eau tiède.

N'hésitez pas à utiliser ce remède miracle. Les femmes qui ont senti son effet ont remarqué que leurs cheveux ont

pris du volume.

Il suffit juste de pouvoir supporter l'odeur de l'ail.

Le café, son effet sur la tension et la respiration



La caféine agit sur la contraction des muscles : alors que les vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, entraînant une hypertension artérielle, les muscles des poumons se dilatent.

Le café favorise donc la respiration. Cette dernière propriété de la caféine, en plus de l'effet stimulant, confère à la caféine une classification de «dopant» chez les sportifs.

Pendant la grossesse

La caféine étant une molécule de petite taille, qui traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).

Beauté

Comment choisir son rouge à lèvres

La teinte du rouge à lèvres doit être en harmonie avec la couleur de la peau, des yeux, des cheveux et le reste du maquillage. Le choix de sa texture a également un rôle fondamental dans le résultat du maquillage et dans sa tenue.

Le choix de la tenue et la nature du teint jouent un rôle primordial dans le choix du bon rouge à lèvres. En effet, un teint un peu foncé accepte toutes les nuances, par contre un teint de rousse ira à merveille avec des tons plus orangés.

Sensible à la matière, les lèvres peuvent aussi jouer selon les tissus : mat, brillant

ou soyeux

* Les blondes opteront pour des couleurs douces telles que bois de rose, pêche, saumon.

* Les rousses seront mises en valeur par des tons orangés, bruns ou irisés. Les teintes bleutées et certains rouges sont à éviter.

* Les brunes ou les peaux

matte

pourront

porter des

teintes

chaudes,

claires ou

intenses. Les

brunes aux lèvres

peuvent

oser le

rouge et les couleurs

foncées.

Si seules vos

lèvres sont

maquillées, évitez le

plus possible les



teintes foncées qui ont tendance à durcir les traits du visage. Les femmes mûres, quant à elles, devront éviter les couleurs trop sombres ou trop voyantes, les couleurs violines et les rouges brillants.

Tarte à l'orange et aux clémentines



*** Pâte sucrée : 150 g de farine, 75 g de beurre, 40 g de sucre en poudre, 1 petit œuf, 1 pincée de sel**

*** Crème à l'orange : 1/2 l de jus d'orange et clémentine (environ 5/6 oranges et complétez avec les clémentines),**

100 g de sucre, 4 jaunes d'œufs, 30 g de maïzena

*** Décoration : 1 orange, 1 clémentine**

Creusez un puits au milieu de la farine et mettez-y le sucre, le sel et le beurre. Malaxez bien, ajoutez l'œuf et mélangez à nouveau en incorporant petit à petit la farine.

Garnissez un moule à tarte et faites cuire le fond de tarte à blanc selon votre méthode habituelle.

Pendant ce temps, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajoutez le jus d'orange. Faites-le chauffer et quand le mélange est chaud, ajoutez la maïzena que vous aurez délayée avec un peu d'eau et faites épaissir à feu doux. Versez la crème sur le fond de tarte cuit. Laisser bien refroidir. Décorer avec les oranges confites et au dernier moment, rajouter les taillons de clémentines. Pour l'orange confite en décoration, prendre une orange, bien la laver. Découpez-la en tranches fines. Mettre dans une casserole 1 litre d'eau et environ 400 g de sucre en poudre. Porter à ébullition et laissez à frémissement pendant au moins 1h30. Egoutter. Il ne vous reste plus qu'à décorer.