

Soupe de légumes au pain et au gruyère



3 pommes de terre, 2 poireaux, 2 oignons, 1 carotte, 1 navet, 1 branche de céleri, 30 g de beurre, 1,5 l de bouillon, 25 cl de lait, 200 g de fromage râpé, 4 tranches de pain, sel, poivre

Emincer les poireaux, les oignons, la carotte, le navet et le céleri. Les faire fondre doucement dans le beurre, assaisonner. Verser le bouillon, et laisser mijoter 1 heure en couvrant.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée pendant 20 min. Les éplucher et les réduire en purée avec un peu de lait.

Faire griller les tranches de pain. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Quand le potage est cuit, ajouter la purée de pommes de terre, bien mélanger. Répartir le pain grillé et le fromage dans des bols allant au four, verser la soupe et passer au four 15 min.

Quels sont les symptômes d'une phlébite ?

Les signes d'une phlébite superficielle

Une veine rouge, chaude, dure, en relief et donc bien visible en surface. Elle est aussi douloureuse ou sensible au toucher. La zone atteinte est parfois enflée, traduisant un œdème local.

Les signes d'une phlébite profonde



Dans la moitié des cas, la phlébite profonde ne se manifeste par aucun signe. Sinon, il s'agit d'une douleur au niveau du mollet ou de la cuisse, ou bien de **c r a m p e s**, d'engourdissements, d'une sensation de chaleur ou d'un gonflement du mollet, de la cheville, voire de la jambe entière. La peau est brillante, dure et de couleur blanche ou légèrement bleutée. L'inflammation locale de la veine peut entraîner une fièvre légère (38°C). On repère également une phlébite grâce au signe de Homans : la douleur s'accroît lorsqu'on lève la pointe de pied vers le haut. Ces symptômes doivent amener à consulter son médecin en extrême urgence car ils annoncent un risque élevé d'embolie pulmonaire, accident grave qui, lui, se manifeste par une douleur dans la poitrine, un essoufflement, voire des crachats de sang et une perte de connaissance.

Savoir placer des embrasses



1/ Une embrasse doit être placée à une hauteur comprise entre la moitié et le tiers de la hauteur du rideau.

2/ La longueur de l'embrasse est calculée pour donner une jolie forme au rideau : faire des essais avec un tissu ou une ficelle.

3/ Fixer un anneau à chaque extrémité de

l'embrasse pour l'accrocher.

4/ Fixer au mur, en bordure de rideau, une patère décorative en y enfilant l'un des anneaux de l'embrasse.

5/ Fixer, caché derrière le rideau, un piton ouvert sur lequel s'accroche l'autre crochet d'embrasse.

■ **QUAND VOS LEVRES SONT «RECOUVERTES» DE PEAUX MORTES**, vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.

■ **SI VOUS SENTEZ POINTER UN BOUTON**, appliquez un peu de pâte

dentifrice avant de vous coucher. Le dentifrice drainera les toxines en séchant.

■ **CONTRE LES POCES SOUS LES YEUX**, badigeonnez la peau de blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc

d'œuf se rétracte au séchage ce qui resserre la peau.

■ **QUAND ON MANQUE DE CRÈME**, passez tout simplement un concombre à la centrifugeuse et se tamponner le visage avec le jus. Effet apaisant garanti sur les yeux aussi !

Comment se débarrasser de sa graisse abdominale ?

Pour éliminer de la graisse abdominale avons besoin de brûler beaucoup de calories, et un effort soutenu sur une longue période. Marcher 20 km par semaine est une bonne manière de faire cette grosse dépense énergétique. Il ne faut cependant pas déduire de cette étude que la musculation est mauvaise, ou même inefficace. En effet, maintenir voire augmenter sa masse musculaire est l'une des clés pour bien vieillir. Les spécialistes continuent cependant à recommander un mélange des deux types de sport, mais avec une attention particulière pour l'endurance si l'on a trop de graisse abdominale.



Photos : DR

Trucs et astuces

► Blanchir le linge naturellement

Lorsque le linge grisaille à force d'être lavé, on peut agir facilement pour le blanchir. Il va falloir ajouter au linge à blanchir un mouchoir dans lequel on aura mis des rondelles d'un citron. Mettre ensuite la machine à laver en route sur le programme habituel. Déjà, en sortant le linge de la machine, on pourra

constater qu'il aura bien blanchi. Une fois la machine terminée, étendre le linge à blanchir au soleil.

► Savon de Marseille

Il est un allié incontournable pour se débarrasser des pucerons sur vos plantes. Pour cela, mélangez 50 grammes de savon de Marseille et une gousse d'ail écrasée dans 1/2 litre

d'eau. Mettez le tout dans un pulvérisateur puis vaporisez ! En outre, pour repousser les mites, placez un morceau de savon de Marseille au sein de vos vêtements, il agira comme un antimites.

► Tache de graisse

Pour dégraisser un tissu, utilisez du liquide vaisselle, il dégraisse la vaisselle, dites-vous que pour le linge c'est pareil !

Tarte tatin

1 kg de pommes, pâte brisée, 200 g de sucre en poudre, 100 g de beurre, 2 c. à s. de cannelle en poudre.

Préchauffez le four th. 7 (210°). Pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Versez le sucre dans un moule à manqué pouvant aller sur le feu. Ajoutez le beurre coupé en parcelles. Faites cuire à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel blond. Posez alors les quartiers de pommes dans le caramel et faites-les cuire en les retournant régulièrement jusqu'à ce que les pommes soient tendres et entièrement enrobées du caramel. Quand les pommes sont prêtes, saupoudrez-les d'une cuillère à soupe de cannelle. Retirez le moule du feu et laissez refroidir quelques minutes. Posez la pâte sur les pommes et, à l'aide du manche d'une cuillère à



soupe, rentrez les bords de la pâte entre le moule et les pommes. Enfournez et faites cuire 25 à 30 min. La pâte doit être dorée. Sortez le moule du four. Posez un plat sur ce dernier et laissez refroidir 5 min, puis démoulez directement dans le plat. Laissez tiédir. Saupoudrez à nouveau de cannelle.