

Pâtes aux aubergines

500 g d'aubergines,
250 g de tomates,
50 g de beurre, 400 g
de macaronis courts,
papillons, sel, poivre,
persil

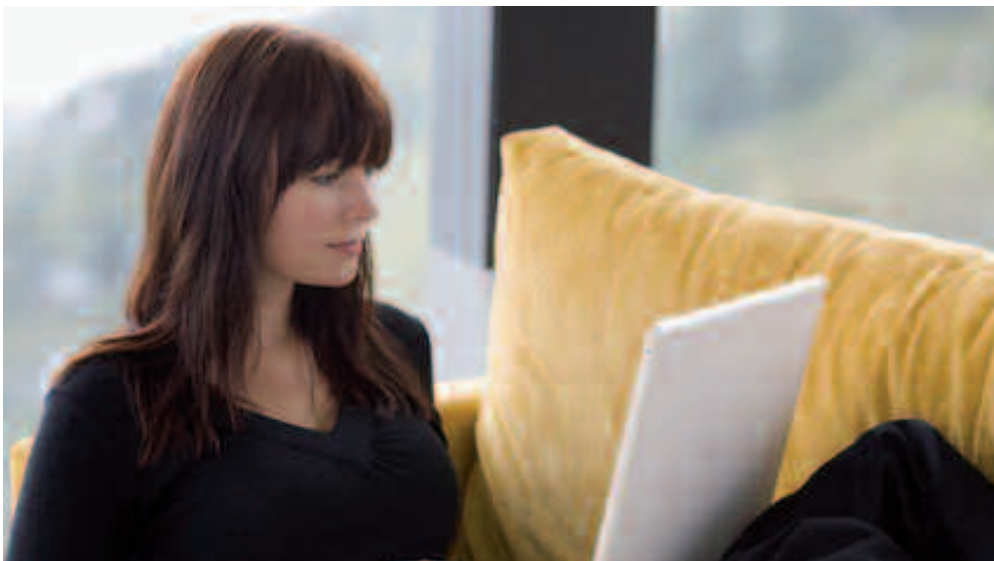
Pelez et coupez en
petits morceaux 500 g
d'aubergines, faites-les
dégorgier au sel.
Pelez, épépinez et
coupez en morceaux
250 g de tomates.
Faites revenir
aubergines et tomates
dans 50 g de beurre et
laissez-les cuire en
coulis épais.
Faites cuire d'autre part
400 g de pâtes
(macaronis courts ou
papillons) à l'eau
bouillante salée.



Egouttez-les.
Ajoutez sel, poivre et
persil haché au coulis
de légumes, mélangez
avec les pâtes.

Beauté

Soigner la fatigue des yeux pour avoir bonne mine !



Photos : DR

Lorsqu'il fait froid, qu'on se sent fatigué et qu'on passe beaucoup de temps devant l'ordinateur, la fatigue des yeux peut se faire sentir... Bien sûr, il y a la technique du masque glacé à appliquer le matin au réveil mais beaucoup n'apprécient pas toujours ! Alors, comment venir à bout de ses petits tracas quotidiens avec des méthodes douces et naturelles ? Lisez plutôt la suite !

Atténuer la fatigue des yeux

Mettez 45 ml de maïzena dans une poêle et versez la même quantité d'eau de rose. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème liquide et faites doucement chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe (tourner sans

cesse). Retirez ensuite le récipient du feu pour empêcher la formation de grumeaux. Ajoutez enfin 30 ml d'eau de rose (cuillerée par cuillerée) et avant qu'elle ne se fige, transvasez la crème dans des petits pots. Conservez-les au frigo. Appliquez-la sur le contour de l'œil et des

paupières avant le coucher...

Atténuer les poches sous les yeux

Appliquez des rondelles de pommes de terre crue en cataplasme.

Atténuer les yeux cernés

Diluez 1 cuillère à café de miel dans 1/2 verre d'eau minérale tiède. Puis, trempez 2 cotons dans cette préparation et posez-les sur vos yeux fermés durant 5 minutes.

Gnocchis aux oignons

4 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre, 800 g de pommes de terre farineuses, 150 à 200 g de farine, œuf, beurre, cheddar râpé



Hachez finement 4 oignons épluchés et faites-les fondre doucement en purée avec 2 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre. D'autre part, faites cuire 800 g de pommes de terre farineuses et passez-les en purée. Mélangez-la à la purée d'oignons, ajoutez 150 à 200 g de farine et l'œuf battu. Façonnez la préparation en rouleaux et coupez-les en morceaux de 2 cm de long. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les dès qu'ils remontent à la surface.

Note : Servez les gnocchis aux oignons arrosés de beurre et accompagnés de cheddar râpé.

4 astuces pour accélérer la naissance

Vous souhaiteriez que la date de votre accouchement arrive encore plus vite ? Voici des conseils importants qui vous aideront à atteindre l'objectif :

Massez doucement vos mamelons et essayez d'obtenir un peu de lait, c'est un bon moyen pour diminuer les douleurs de la grossesse. Il aide aussi à stimuler et accélérer la naissance. Marchez le plus longtemps possible tout en maintenant une profonde respiration. La marche est l'activité la plus naturelle et la plus simple aussi, elle fortifie le cœur, améliore la circulation sanguine et facilite l'accouchement. Faites des exercices de fitness pour préparer votre accouchement en bonne forme physique, il y a une position gynécologique très efficace pour l'accélération de la

naissance, c'est la position accroupie, qui vous permettra de laisser votre



bassin s'ouvrir tout en étirant le dos le maximum possible et en respirant au fur et à mesure profondément. La position est très difficile avec le poids de la grossesse, c'est pourquoi il vaut mieux laisser votre partenaire vous tenir par les deux mains, tout en étant accroupie. Cette position aide à rendre la tête du fœtus très proche du bassin et accélère en même temps la naissance. Asseyez-vous sur le sol, les deux jambes croisées, et maintenez l'étirement de votre dos tout en respirant profondément, c'est une position très utile également pour la préparation et l'accélération de l'accouchement.

Crème caramel au chocolat



Pour la crème : 1 l de lait, 8 œufs, 200 g de sucre, 150 g de chocolat
Pour le caramel : 125 g de sucre, 25 ml d'eau

Porter le lait à ébullition, ajouter le chocolat et le laisser fondre.

Blanchir les œufs et le sucre en un mélange mousseux, versez-y le lait chaud et mélanger.

Dans une casserole, faire prendre le caramel en mettant à chauffer le sucre et l'eau. Verser le caramel dans des ramequins. Ajouter délicatement la crème. Placer le moule ou les ramequins dans un plus grand moule contenant de l'eau pour une cuisson en bain marie. Enfourner 35 min à 180° (surveiller la cuisson selon la taille de vos ramequins) Laisser tiédir à température ambiante puis placer au frais quelques heures.

Astuces

Atténuer des picotements

Quand on a des picotements qui arrivent ou un feu dit sauvage, on peut atténuer ce phénomène très facilement.

Il faut mettre du vinaigre de cidre sur un linge propre et passer ce dernier à l'endroit en question. Le faire plusieurs fois et doucement et tout rentre dans l'ordre en quelques secondes.

Déglacer un pare-brise



Par temps froid ou de verglas, la glace a tendance à s'accumuler sur le haut et sur les côtés du pare-brise à l'extérieur, ce qui rend la buée indélébile à l'intérieur du pare-brise. Pour y remédier, il suffit simplement de rabaisser les pare-soleil le plus près possible du pare-brise. Il se formera ainsi une accumulation de chaleur qui fera disparaître la glace même à l'extérieur.