

## Trucs et astuces

Savoir quand arroser  
une plante en pot

Bien souvent, on arrose la plante en pot sans trop savoir si

elle a réellement soif ! Pour le savoir, il suffit de la taper !

En effet, un petit coup sur le bord du pot de fleur devrait vous indiquer si le pot sonne creux.

Si c'est le cas, la plante est sèche.

Si au contraire, vous percevez un bruit sourd, c'est que la plante en pot contient suffisamment d'eau, et qu'elle n'a pas soif !

**Nourrir les plantes**

**Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes !**

Pour cela, pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œufs écrasées.

**Les fougères aiment le thé autant que vous !**

Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.

## TIGLES



- 30 g de farine
- 150 g de beurre
- 200 g de sucre glace
- 200 g d'amandes moulues
- 40 cl d'eau

- Mélanger dans un saladier la farine tamisée avec le sucre glace et les amandes hachées.

- Faire fondre le beurre, incorporez-le au mélange précédant ainsi que l'eau tiède et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, laisser reposer pendant 1 heure environ.

- Façonner des petites boules de la taille d'une noisette à l'aide d'une c.à.c, posez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, enfourner et laisser cuire au four préchauffé à 200°C pendant 5 min environ jusqu'à ce que la nougatine soit dorée.

- Sortir du four et laisser refroidir, puis décollez-la avec la pointe d'une palette, posez-la sur une assiette.

- Servir tiède.

**Au réveil yeux rouges et paupières gonflées ?**

Recouvrir les yeux pendant quelques minutes avec des sachets de thé refroidis ou appliquer une lotion à base de bleuet pour les décongestionner. En cure, vous pouvez appliquer matin et soir un soin décongestionnant pour le contour de l'œil.

**Des poches sous les yeux ?**

Appliquer une crème ou un gel antipoches dès qu'elles commencent à apparaître. Pour des poches déjà installées les soins seront sans effet, seule la chirurgie esthétique peut les faire disparaître.

**Pour prévenir le relâchement des paupières ?**

Utiliser régulièrement un soin antirides et tenseur pour contour de l'œil.

**Pour camoufler gonflements et rougeurs avec le maquillage**

Éviter les fards roses ou

## Beauté

## Avoir un œil de biche, c'est possible



PHOTOS : DR

nacrés, qui accentuent les rougeurs, les couleurs beige, gris, brun mat sont à favoriser.

les yeux.

**Le maquillage (poudre, fond de teint) accentue les rides sous les yeux ?**

Un peu, il suffit d'appliquer la poudre ou le fond de teint du bout des doigts en évitant le contour de l'œil.

**Doit-on utiliser des produits spécifiques pour le démaquillage des yeux ?**

Oui, le démaquillant classique est irritant pour

## Filet de veau en papillote

**Pour 2 personnes**

**2 filets de veau, 1 oignon, 1 petite carotte, 1 petit blanc de poireau, 10 g de beurre, herbes (thym, persil...), sel, poivre**

Préchauffez le four à 180° C (th. 6).

Lavez, épluchez et émincez les légumes. Faites-les dorer légèrement dans le beurre, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, salez, poivrez. Faites cuire 5/6 minutes avec un couvercle sur feu doux. Découpez deux carrés de papier aluminium ou de papier sulfurisé. Déposez dans chacun d'eux les légumes, les herbes finement ciselées et une tranche de filet de veau. Fermez les papillotes, enfournez et laissez cuire 10 min. Servez aussitôt.

## Le saviez-vous ?



Consommer des produits laitiers à chaque repas permet de perdre du poids. Et non, vous ne rêvez pas. Selon des chercheurs américains, le calcium permet non seulement de ne pas prendre du poids, mais surtout favorise la perte de matières grasses.

## Anti-ronflement naturel



enflent et rétrécissent en réaction. Dormir sur le ventre ou sur le côté plutôt que sur le dos : cela, évite le rétrécissement des voies aériennes. (Astuce : coudre une balle dans le dos du pyjama.) Dormir avec un ou deux oreillers : être surélevé

facilite le passage de l'air dans les poumons. Éviter les somnifères : ils augmentent le relâchement musculaire de la gorge et rétrécissent les voies respiratoires.

Pratiquer un sport régulier : cela réduit les

risques cardiovasculaires et aide à perdre du poids pour mieux dormir. (Astuce : 1 demi-heure de marche quotidienne maintient en forme)

En effet, il ne faut pas oublier que le sur-poids est la première cause de ronflement.

Et pour finir en beauté, voici un exercice anti-ronflement à faire à la maison : Chantez la-la-la-la en tenant chaque la 3 secondes et répétez 5 fois. Faites ensuite la même chose en chantant ka-ka-ka-ka; puis ma-ma-ma-ma. Le tout est de faire des efforts de contraction sur les muscles du cou et de la gorge. A renouveler 2 fois par jour !

Présenté comme un problème comique, le ronflement peut vite tourner au cauchemar !

**Des remèdes simples anti-ronflements existent :**

Arrêter de fumer : la fumée de cigarettes irrite les voies respiratoires qui



avec Coca-Cola  
le couscous a une  
saveur unique