

## Médallions de sole en sauce



**25 cl d'eau**  
**4 c.à s. de crème fraîche**  
**1 c.à c. de safran**  
**1/2 oignon**  
**sel et poivre**  
**herbe de Provence**

Faire revenir l'oignon émincé et les médaillons dans une poêle. Rajouter l'eau, la crème, le safran, les herbes, le sel et le poivre.  
Laisser mijoter à feu doux entre 30/45 min.

## Bon à savoir Regardez vos grains de beauté de plus près

Dans 80% des cas, le mélanome apparaît sur une peau normale, et dans 20% des cas, à partir d'un grain de beauté déjà existant qui change d'aspect. Dans tous les cas, un grain de beauté qui apparaît, ou qui évolue doit être montré à un dermatologue.



**Si un grain de beauté présente les aspects suivants, il doit être montré immédiatement à un dermatologue :**

- Il change de couleur, ou prend de multiples teintes ;
- il change de forme ou de texture ;
- sa bordure devient floue ou irrégulière ;
- il change de taille rapidement ;
- il saigne ou accroche facilement ;
- il est douloureux, il brûle ou il démange ;

### Les bons réflexes à adopter

- Prenez l'habitude de surveiller vos grains de beauté et observez particulièrement votre dos car c'est une partie du corps où ils sont nombreux mais peu visibles.

- n'oubliez pas que la plupart des mélanomes se créent à partir d'une peau normale et donc pas forcément à partir d'un grain de beauté déjà existant ;

- ayez le bon réflexe de consulter à temps un dermatologue s'il vous semble qu'une modification s'est produite récemment.

Seul un diagnostic précoce permet un traitement adapté, c'est-à-dire le retrait du mélanome. Si le diagnostic se fait trop tardivement, il existe un risque de récurrence. Par contre, s'il est dépisté au début, il y a une grande chance de guérison.



## Buvez

Ce n'est pas seulement ce que vous buvez qui compte, mais d'absorber suffisamment de liquides en général. Même une faible réduction peut affecter la performance mentale. Rappelez-vous que lorsque vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté(e), donc soyez certain(e) de boire en quantité suffisante.

## Beauté

# Enduisez vos mains de douceur

Les mains ont besoin d'être hydratées comme la peau du visage. En cas de forte déshydratation, il faut également les ressourcer régulièrement par un apport concentré d'actifs hydratants. L'application d'un masque hydratant pour le visage fera très bien l'affaire et vous redonnera un épiderme souple et velouté.

### La beauté des mains vient en dormant

A l'instar des bains de paraffine effectués en institut, réalisez vous-même ce soin à base d'huile de paraffine, d'huile de germe de blé ou d'amande douce. Ces huiles rédemptrices transformeront en une nuit vos mains totalement crevassées en mains de top model. Vivement indiqué en cas de peaux sèches, déshydratées ou de cuticules abîmées, ce soin régénérant laissera sur votre peau une sensation de



Photos : DR

confort et de légèreté. L'épiderme est plus souple, lumineux, revitalisé.

- Pour commencer cette remise en beauté, lavez vos mains avec un savon surgras anti-desséchant et séchez-les dans une serviette en éponge.
- Enduisez-les ensuite d'huile hydratante et massez vos doigts jusqu'à totale absorption. Profitez-en pour bien vous masser

les articulations et les cuticules.

- Terminez le traitement en enfilant une paire de gants de coton. Sous la chaleur constante dégagée par les gants, vos mains absorberont en profondeur l'huile hydratante, et dès le matin, vous serez surprise du résultat obtenu.
- Appliquez alors une crème hydratante pour compléter ce soin.

## Cake oriental aux dattes



### - 1 sachet de levure chimique

Dénoyer et couper les dattes en morceaux.

Tamiser la farine avec la levure. Y ajouter le sucre et les œufs en mélangeant bien, incorporer l'huile et le lait. Ajouter enfin les dattes et 1 à 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger. Verser le tout dans un moule à cake beurré et tapissé de papier sulfurisé. Faire cuire au four à 180°C (thermostat 6) pendant 45 à 50 minutes. Couvrir de papier aluminium si le dessus du cake colore trop. Servir tiède ou froid, avec un thé à la menthe.

- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 10 cl d'huile
- 10 cl de lait chaud
- 400 g de dattes
- Eau de fleur d'oranger

## Trucs et astuces

### Entretien intérieur de voitures :



Nettoyer les plastiques de voitures comme le tableau de bord. Frottez avec du liquide de rinçage de lave vaisselle, c'est un nettoyant très puissant pour ce type de plastique.

### Pour facilement enlever les taches d'herbes sur vêtements,

bien frottez la tache avec un demi-citron. Tout en frottant, effectuez des mouvements circulaires. Laissez sécher avant de mettre en machine le vêtement taché.

### Faire fuir les puces:

Un peu partout dans le canapé, entre les coussins et sous le canapé déposez des feuilles de menthe. La menthe est un répulsif naturel et les puces en détestent l'odeur. Vous pouvez aussi frotter votre chien ou chat avec quelques feuilles.

### Effacer les traces de marqueur :



Utiliser une éponge imbibée d'alcool à 90°. Frotter plus ou moins énergiquement selon la matière les traces et taches de marqueur. L'alcool va dissoudre le marqueur séché. A l'aide d'un chiffon ou d'une autre éponge, enlever les traces de marqueur dissout. Rincer le tout à l'aide d'une éponge et d'eau chaude.