

Tagliatelles aux calamars

1 kg de calamars surgelés, 500 g de tagliatelles, 400 g de tomates concassées (tomates émondées et égrenées réduites en purée), une boîte de champignons, 100 g de crevettes



décortiquées surgelées, 3 gousses d'ail, 1 petit piment, 15 cl d'huile, 2 brins de persil plat, jus de citron, sel, poivre

Cuisson des tagliatelles

Faire bouillir une grande quantité d'eau avec du sel et de l'huile dans une casserole à feu vif. Plonger les tagliatelles le temps qu'elles soient cuites. Egoutter et rincer à l'eau froide. Laisser égoutter à nouveau en couvrant d'un filet d'huile d'olive.

Préparation de la sauce aux calamars

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen. Ajouter les champignons. Laisser cuire 5 minutes à couvert et réserver au chaud. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif, ajouter les calamars coupés en morceaux et les faire revenir. Ajouter l'ail et le piment haché. Faire revenir le tout vivement pendant 3-4 minutes. Déglacer avec un peu d'eau. Laisser réduire l'eau de moitié à feu moyen. Ajouter la purée de tomates et laisser cuire 10 minutes à couvert. Saler et poivrer à votre convenance. Ajouter les champignons, les crevettes et les tagliatelles. Laisser chauffer 2 minutes à couvert. Parsemer de persil haché et servir immédiatement.

Trucs et astuces



- Pour enlever de la colle de vos doigts, frottez avec un peu de dissolvant pour vernis à ongles.

- Un petit bout de fromage desséché ? Prenez un tissu blanc et propre, imbitez-le de vinaigre et essorez-le bien. Enveloppez le fromage pendant quelques heures : il retrouvera saveur et douceur.



- Pour nettoyer la semelle du fer à repasser, laissez-le refroidir, puis enduisez-la d'une fine couche de dentifrice et frottez avec un chiffon doux.

- Pour garder craquants vos biscuits salés ou sucrés, mettez deux sucres dans la boîte à biscuits.



- Une tranche de pain dans l'eau va empêcher les pommes de terre épluchées de noircir.

- Pour enlever des traces de rouille sur vos casseroles, atténuez-les d'abord avec une éponge en acier, frottez avec la moitié d'un oignon cru.



- Pour enlever des taches sur des meubles ou objets en bois, imbitez un bout de tissu d'un peu d'huile d'olive et frottez

Beauté

Du sport et un nouveau look pour accueillir le printemps

D'abord pour que votre corps garde sa forme, il est essentiel de continuer les bonnes habitudes alimentaires que vous avez acquises durant l'hiver : mangez léger et équilibré. Favorisez les fruits et légumes surtout la carotte qui va donner à votre visage un joli teint et plus de vitamines pour le corps. A cela s'ajoute l'exercice physique. En effet, pour ne pas reprendre les kilos superflus que vous avez eu du mal à perdre avant l'été, mettez, vous au sport. Faites du jogging ou de la marche dès que vous en avez l'occasion. inscrivez-vous dans des salles de sport. Pour rester radieuse au printemps, soignez votre look. La

fin de l'hiver signifie les couleurs vives et joyeuses. Abusez des couleurs dans vos vêtements et accessoires. Le jaune, le violet, le rouge et l'orange seront d'ailleurs très tendances cet été. Enfin, pour paraître encore plus fraîche, faites un petit détour chez votre coiffeur



Photos : DR

pour redonner de la vitalité à vos cheveux qui viennent d'être agressés par les bonnets durant l'hiver. Pourquoi pas une nouvelle coiffure pour une nouvelle saison. Et pour la touche finale, n'oubliez pas de vous asperger d'un doux parfum qui sent le printemps.



Madeleines au chocolat



150 g de chocolat noir
6 blancs de gros œufs
1 pointe de sel

1 c. à soupe de miel liquide

Mixez la poudre d'amande pour la rendre plus fine, mélangez-la dans un saladier avec le sucre et la farine. Faites fondre le beurre dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il commence à dorer légèrement (beurre noisette) puis retirez du feu et réservez. Cassez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie en mélangeant bien puis retirez-le et laissez tiédir. Battez avec une pointe de sel les blancs d'œufs en neige pas trop ferme, incorporez le mélange amande-sucre-farine au fouet puis ajoutez le beurre, le miel

80 g de poudre d'amandes
200 g de sucre glace
80 g de farine
200 g de beurre

et enfin le chocolat fondu ; continuez de battre au fouet pour obtenir une pâte homogène et légère. Beurrez généreusement les empreintes à madeleines, poudrez-les de farine, secouez-les pour en retirer l'excédent, versez la pâte dans les alvéoles puis réservez 1 heure au réfrigérateur. Ce temps passé, préchauffez le four à Th.6/7 (190°C). Sortez les plaques à madeleines du réfrigérateur au dernier moment et glissez-les dans le four pour 12 à 15 min de cuisson. Lorsqu'elles sont bien gonflées et fermes sous le doigt, sortez les plaques du four et retournez-les pour démouler les gâteaux immédiatement. Laissez refroidir sur une grille

Ce que vos sourcils disent de vous

Vous avez les sourcils fins

Vous êtes plus dans l'introspection, réfléchi et vous avez besoin de temps pour agir. D'un tempérament assez flexible, vous êtes facile à vivre. Si vous avez dessiné un trait de crayon à la place du sourcil, alors ça vous donnera un air superficiel, peu stable, et pas rassurant. Mieux vaut éviter les épilations trop extrêmes.

Vous avez de longs sourcils

Relèvent un caractère plutôt émotif, communicatif, qui peut passer d'un extrême à l'autre très rapidement. Très souvent, le regard sublimé par de longs sourcils a besoin de séduire, d'être le centre des attentions.

Vous avez de petits sourcils

L'énergie du regard est réduite,

on retrouve alors des problèmes de timidité et d'inhibition. Vous êtes plutôt secrète et vous réservez vos émotions avec parcimonie.

Vous avez les sourcils espacés

Vous avez une grande sensibilité et une empathie pour l'autre. Vous savez observer et décrypter une situation très rapidement avec un

esprit vif et synthétique, sans être dans le jugement, vous êtes une personne assez tolérante.

Vous avez les sourcils descendants

Vous avez une certaine forme de naïveté, d'extrême gentillesse qui vous donne ce regard doux. Vous donnez votre confiance rapidement et marchez au feeling pour construire votre monde affectif, amical et professionnel.

Vous avez les sourcils très rapprochés

Très consciencieux et perfectionniste, vous vous concentrez sur une chose à la fois, à votre propre rythme. Vous êtes exigeant et avez le sens du travail et de l'argent. Des sourcils réunis trahissent un tempérament têtue.

