Fondue d'aubergines aux pois chiches

400 g de pois chiches (en conserve), 1 c. à s. d'huile d'olive, 20 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de cumin, coriandre fraîche ciselée, 2 petites aubergines, 2 tomates, 1 gousse d'ail, 1 oignon, menthe fraîche ciselée, sel, poivre.

Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur, dans le sens de la largeur. Disposez-les sur une plaque huilée au pinceau et mettez sous le gril du four. Dès coloration, retournez les rondelles pour faire griller l'autre face.
Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites blondir l'oignon et l'ail dans le beurre fondu environ 5 minutes. Remuez de temps en temps. Lavez, pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés et ajoutez-les dans la sauteuse bien chaude. Saupoudrez de cannelle et de cumin, d'une pincée de sucre (pour ôter l'acidité des tomates) et salez. Couvrez et cuisez à feu doux pendant 10 minutes. Une fois grillées, mélangez les aubergines à la préparation précédente. Rincez et égouttez les pois chiches. Ajoutez-les dans la sauteuse et assaisonnez avec le sel et le poivre. Poursuivez la cuisson en couvrant partiellement sur feu doux jusqu'au moment de servir. Ajoutez la coriandre et la menthe fraîches ciselées au dernier moment.
Suggestion : Servir avec un yaourt assaisonné de menthe fraîche et de cannelle.

Savoir choisir son parfum

Photos : DR

Choisir un parfum n'est pas chose facile, et c'est une question de goût et de personnalité.
La femme doit être séduite par le jus, voire le flacon, et ce que représente le parfum.

Voici quelques conseils pratiques :
- Il n'est pas recommandé de sentir à même le flacon pour apprécier un parfum. Vaporisez-le plutôt sur une mouillette ;
- vaporisez votre peau en particulier l'intérieur du coude et du poignet. Vous pouvez ainsi savoir si le parfum vous plaît et s'il vous va ;
- laissez la fragrance s'évaporer naturellement. Ne frottez pas ! Cela altérerait le parfum ;
- ne sentez pas plus de 3 ou 4 parfums, votre nez se saturerait ainsi et le résultat sera médiocre ;
- prenez votre temps à l'achat d'un nouveau parfum. C'est primordial. Vous pouvez apprécier un parfum puis l'aimer nettement moins plus tard, et vice-versa. Il y a différentes concentrations de parfum, l'extrait de parfum, l'eau de parfum, l'eau de toilette, l'eau fraîche ou l'eau de Cologne. Ces différents types n'ont pas tous la même composition et n'ont pas tous la même concentration d'alcool.

Répulsif à fourmis dans le jardin

Vous n'empoisonnerez pas ces fourmis, mais plutôt les décourager de visiter votre jardin. Pour y arriver de façon écologique, utilisez des ingrédients entièrement biodégradables.
Verser 2 cuillerées à soupe de poivre de Cayenne (substance irritante) dans deux tasses d'eau.
Ajouter un peu de liquide vaisselle (substance adhérente).
Laisser reposer quelques heures afin de dissoudre le poivre de Cayenne.
Verser le mélange dans un flacon vaporisateur.
Vaporiser sur le feuillage et sur le terreau des plantes ciblées.

Dans l'éventualité où il s'agit de plantes en pots, vaporisez aussi sur les pots afin de maximiser le pouvoir irritant du répulsif.
A la maison, trouver le point d'entrée des fourmis.
Y écraser un citron en y laissant par la suite l'écorce.
Dans le cas où il s'agit d'un point d'entrée ponctuel, par exemple un trou dans le plancher, il peut être très efficace d'y verser du poivre de Cayenne au lieu du citron ou de lime.
Par contre, les fourmis ne traversent pas plus les lignes de citron que celles de poivre de Cayenne.

Mal au ventre... Et si c'était le stress ?

Le stress aggrave les troubles digestifs, comme les brûlures d'estomac et les remontées acides, mais représente également un des principaux facteurs déclenchants. Si vous faites partie des personnes soumises à un stress chronique et que vous souffrez de troubles digestifs, vous devez remplir deux missions simultanément : réduire votre stress et rééquilibrer votre alimentation.

Le stress favorise les troubles digestifs, il est une réaction de défense normale mais qui doit rester ponctuelle, car à la longue, il perturbe le fonctionnement de l'estomac et de l'intestin.
C'est ainsi que le stress est un facteur aggravant du reflux gastro-œsophagien (brûlures d'estomac et remontées acides), de l'ulcère gastro-duodénal et du syndrome du côlon irritable.
Pour diminuer les troubles digestifs, il est donc essentiel de lutter contre le stress et parallèlement améliorer son alimentation.

Muffin à la banane

3 bananes, 3/4 verre de sucre, 1 œuf, 1/3 verre de beurre fondu, 2 c. à c. de levure chimique, 1/2 c. à c. de sel, 1 et 1/2 verre de farine

Préchauffer le four à 190°, et huiler les petits moules à muffins. Ecraser les bananes avec le sucre, mélanger l'œuf et le beurre fondu, y ajouter le mélange banane-sucre puis incorporer la farine, la levure et le sel. Cuire 15 minutes au four à 190°/200°.