

Astuces

Réchauffer du riz



Pour faire réchauffer du riz déjà un peu trop cuit, fermez le dessus du récipient avec un papier aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écaser.

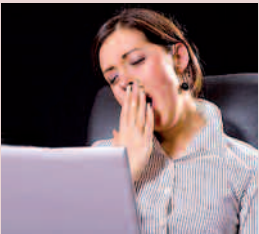
Plat trop salé



Pour enlever le surplus de sel dans une sauce, ajoutez à votre plat en train de cuire

un bouchon de liège bien propre et laissez-le pendant quelques minutes, cela absorbera le sel.

Coup de pompe



Pour vous redonner de l'énergie, brossez-vous énergiquement les paumes des mains à la brosse à ongles. L'adrénaline que ce traitement ne manquera pas de vous faire diffuser vous donnera un coup de tonus immédiat.

Coquille d'œuf fêlée



Si vous ne voulez pas que le blanc de vos œufs s'échappe d'une coquille fêlée,

frottez-la avec un citron avant de plonger l'œuf dans l'eau. Le blanc restera à l'intérieur. On peut aussi utiliser du vinaigre.

Eviter que le beurre brûle pendant la cuisson



Pour éviter que le beurre brûle pendant la cuisson, il suffit d'y ajouter un peu d'huile.

Le henné et les cheveux



PHOTOS : DR

Le henné ravive votre chevelure et l'enrichit de reflets nuancés, renforçant les racines, gaine le cheveu, et préserve ses fonctions vitales tout en assurant à votre coiffure souplesse, éclat et couleur.

Le henné doit son pouvoir colorant à la présence d'un tanin, véritable colorant naturel dans sa feuille.

Mode d'emploi

Pour mettre de la couleur à vos cheveux, il est conseillé d'utiliser le henné de la manière suivante :

- On met la poudre de henné dans un récipient en verre, jamais métallique, et on verse de l'eau bouillante de préférence de l'eau de roche ou de l'eau minérale. On laisse refroidir jusqu'à ce que le cuir chevelu le tienne.
- On fait une pâte ni trop

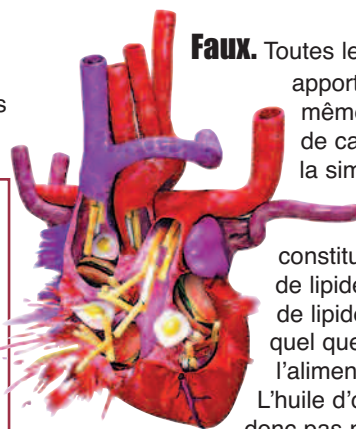
épaisse ni trop liquide et on l'applique des racines aux pointes, en commençant par la partie postérieure de la tête. Il est conseillé de mettre des gants pour ne pas salir les mains et les ongles.

- On met un drap sur la tête ou un plastique et on laisse agir de 15 à 45 minutes selon l'intensité souhaitée de la couleur. Le henné requiert de la chaleur donc on peut se mettre au soleil. Par la suite, on fait un shampoing doux en utilisant un adoucissant comme d'habitude.
- Pour éviter de tacher vos mains, lavez-les

immédiatement après l'application. Par contre, les linges ou serviettes utilisés risquent très fort d'être tachés, et indélébilement.

Attention : Si vous utilisez du henné, vous ne pourrez plus faire de teintures ni de permanentes chimiques. Le henné gaine les cheveux et empêche les produits chimiques de faire leur œuvre. Cela peut même donner des résultats catastrophiques !

QUESTION



Faux. Toutes les huiles apportent le même nombre de calories, pour la simple raison qu'elles sont constituées à 100% de lipides ; or, 1 g de lipides apporte, quel que soit l'aliment, 9 calories. L'huile d'olive n'est donc pas moins

calorique que les autres, mais sa composition est meilleure pour la santé. Elle contient en effet de «bonnes graisses», à savoir des acides gras mono-insaturés, ainsi que l'un des deux acides gras essentiels, l'acide linoléique (de la famille des oméga). L'huile d'olive contribue à diminuer le cholestérol total et le mauvais cholestérol : le régime méditerranéen, dont l'huile d'olive est le pivot central, prévient ainsi la récurrence des infarctus. En outre, les polyphénols qu'elle contient auraient une action anti-inflammatoire.

L'huile d'olive est la moins calorique des huiles ?

Flan au café



4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1/2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe de café instantané

Préchauffez votre four th. 5 (180°C). Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier, battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

Soufflé au poulet et au curry



1 blanc de poulet, 100 g de fromage râpé, 70 g de beurre + 20 g pour les moules, 1 c. à café de curry en poudre, 6 œufs, 30 cl de lait, 70 g de farine, 1 c. à soupe d'huile, sel, poivre

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y cuire le blanc de poulet en le retournant régulièrement pendant 20 minutes. Laissez-le refroidir puis coupez-le en petits morceaux. Passez-le au mixeur pour le réduire en un hachis fin. Préchauffez le four th. 7 (210°). Coupez le beurre en morceaux et faites-le fondre à feu doux. Versez la farine d'un seul coup et laissez cuire 2 minutes en remuant. Retirez du feu. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Ajoutez les jaunes d'œufs, le fromage râpé et le curry au mélange beurre/farine. Salez et poivrez, mélangez. Puis versez le lait froid et remettez sur feu doux. Faites cuire en remuant sans arrêt jusqu'à épaississement. Retirez du feu. Ajoutez le hachis de poulet, mélangez bien. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Beurrez un moule à soufflé, versez la pâte dedans et enfournez. Faites cuire 30 minutes sans ouvrir la porte du four. Servez dès la sortie du four.



Aquarelle

Centre d'amincissement & Epilation définitive

Nouvelle technique high tech pour mincir

Perdez jusqu'à une taille en une cure

- * Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres
- * Soins d'amaigrissement, de raffermissement,
- * Réduction de la cellulite
- * Effet lifting visage et cou, Raffermissement cutané
- * Epilation Définitive pour une peau Douce

Reduction de -40% Epilation Définitive

159, Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger

Tél: 0791.41.61.02