Mousse au citron

8 petits-suisses, 1dl de crème fraîche, 4 citrons, 4 c. à soupe de sucre en poudre

Battre les petits-suisses et la crème fraîche jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et mousseux.
Presser les citrons.
Incorporer le jus peu à peu à la mousse, ajouter le sucre.
Mettre la mousse au frigo pendant 1 heure.
Servir frais.

Les bienfaits du vinaigre pour les cheveux

PHOTOS : DR

Voici quelques bonnes raisons pour adopter le vinaigre dans votre vie quotidienne :

Il permet de :
1. Resserrer les écailles du cheveu afin de retrouver son éclat naturel ;
2. préserver la couleur (naturelle soit-elle ou non) en retenant les pigments ;
3. restaurer un Ph sain et équilibré au cuir chevelu ;
4. apporter un véritable coup d'éclat ;
5. débarrasser le cuir chevelu des désagréables pellicules ;
6. apaiser les éventuelles démangeaisons ;
7. avoir un effet astringent et tonifiant ;
8. faire briller les cheveux et faciliter le démêlage ;
9. conseiller pour tout type de cheveux (gras, secs, normaux…) ;
10. économique.

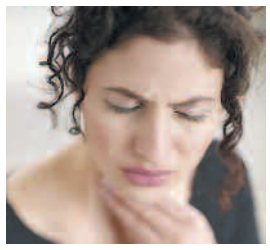
Comment faire :
Le vinaigre resserre les écailles des cheveux qui paraissent plus brillants et plus éclatants de santé !
• Verser 1/2 litre d'eau dans la bouteille ou le broc et ajouter le vinaigre.
• Laver vos cheveux comme d'habitude avec votre shampooing habituel.
• Lors du rinçage de vos cheveux à l'eau tiède, ajoutez un peu de vinaigre.
• Pour le parfumer, ajoutez dans votre bouteille un peu de jus de citron ou d'orange.
• Enfin, enroulez vos cheveux dans une serviette pour que l'excès d'eau soit absorbé au lieu de les frotter, ça les agresse et vous risquez d'avoir des pointes fourchues.

Trucs et astuces

Nettoyer le paillage des chaises

Pour nettoyer le paillage des chaises, il faut commencer par préparer une solution naturelle.
Mettre quatre grosses cuillères de gros sel dans un litre d'eau tiède. Prendre une éponge, llimbiber du mélange et frotter les chaises avec puis rincer et laisser sécher.

Adoucir l'irritation d'une bronchite



Lorsque la bronchite irrite la gorge et les poumons, elle fait tousser et ces organes sont complètement irrités.
Pour les adoucir, il faut faire cuire deux gousses d'ail dans du lait et bien les écraser. Ajouter du miel au mélange et boire le tout très lentement.

Ne pas trop s'activer après les repas

Cette règle est bien connue des sportifs, qui doivent compter trois heures entre leurs repas et les compétitions. Le sang ne peut oxygéner correctement à la fois notre tube digestif et nos muscles en action. Des études ont été faites sur des cyclistes. Si l'on pédale à toute allure après un repas, la progression des aliments dans le tube digestif se bloque et il y a un risque de reflux de l'estomac vers l'œsophage, voire de vomissements. Et même si l'on pédale doucement, la digestion s'en trouve perturbée.
Ne vous couchez pas, pour autant, immédiatement après un repas ! La position allongée freine le travail de l'estomac pour se vider et cela peut provoquer des régurgitations, surtout si le repas est gras ou copieux.
Le bon compromis ? Après les repas, livrez-vous à une activité assise ou à une marche tranquille.

Manque de fer, gare à l'anémie !

Pour prévenir l'anémie, il faut équilibrer ses apports et ses besoins. Il faut donc manger des aliments riches en fer, surtout si l'on a des besoins plus importants que le reste de la population. C'est ainsi particulièrement vrai pour les enfants et les adolescents, les femmes en âge de procréer et celles qui sont enceintes.
Mais certaines personnes sont également à risque sans le savoir : les femmes qui ont des règles abondantes, celles qui ont un stérilet, les sportifs, les donneurs de sang et tous ceux qui souffrent de maladies s'accompagnant de saignements répétés (hémorroïdes, saignements des gencives…)

Sauce aux fines herbes

250 g de fromage blanc, 2 c. à s. de vinaigre, 1 c. à c. de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 1/2 bouquet d'estragon, sel, poivre

Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Ciselez cerfeuil et estragon puis incorporez.

Sauce mousseline au citron vert

1 œuf + 2 jaunes, le jus de 3 citrons verts, 100 g beurre

Dans une terrine au bain-marie sur feu doux, fouettez au batteur l'œuf entier, les jaunes et le jus de citron. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux en fouettant.

Omelettes au foie de volaille

8 œufs, 1 foie de volaille en morceaux, 1 gousse d'ail hachée, 1 petit oignon haché, 2 tasses de champignons émincés, 1 tasse de sauce tomate, 1/2 c. à thé de coriandre, sel et poivre, 1/4 c. à thé de poudre d'ail

Faire revenir l'ail, l'oignon et le foie en morceaux. Avant la cuisson complète ajouter les champignons, les assaisonnements et cuire. Ajouter la sauce tomate pour mouiller le tout, mijoter un peu. Préparer les omelettes et verser le mélange de foie sur chacune, replier et servir. On peut faire gratiner avec un peut de fromage