

Hydratez-vous régulièrement

Le saviez-vous ? La baisse de seulement 2% de votre réserve en eau dans l'organisme entraîne une diminution des performances. En effet, un manque d'hydratation, même léger, a des effets immédiats sur la capacité à se concentrer, à réagir vite et de façon appropriée, ainsi qu'à mémoriser. Donc, même si vous ne ressentez pas la soif, buvez tout au long de la journée afin de renouveler l'eau dans votre corps. La boisson idéale est l'eau. Buvez-en l'équivalent d'un petit verre toutes les heures. Soyez raisonnable avec le thé et le café : pas plus de 3 ou 4 tasses par jour. Riches en caféine, ils pourraient vous énerver et vous stresser inutilement.



Tomates farcies au poulet



4 grosses tomates à farcir, 300 g de dinde ou poulet, 300 g de viande de bœuf, sel, poivre, 1 oignon, persil, ail, épices de votre choix

Hachez le bœuf et le poulet. Enlevez le dessus des tomates ainsi que l'intérieur.

Ajoutez une partie de ce que vous avez enlevé (la moitié environ) dans la viande hachée avec du sel, du poivre, un peu d'huile d'olive, les herbes, l'oignon et l'ail, et mélangez le tout. Remettez la farce dans les tomates et mettez le tout au four, pendant 40 mn à 140°C. Servez avec du riz.

Parents. Mon enfant n'a pas de limites

L'inquiétude des mamans :

Quand votre enfant commet quelques petites bêtises, cela vous fend le cœur de devoir le punir. Entre ses crises de larmes et ses caprices, vous vous sentez un peu dépassée par la situation. Et s'il devenait un jour un petit tyran à qui on n'aurait pas posé assez de limites ?

Le conseil

Difficile, face au caprice d'un enfant de 2 ans, de réagir en imaginant les conséquences que son éducation aura 15 ans plus tard. Evidemment, fixer les limites est indispensable pour la construction de l'enfant, mais rassurez-vous, les choses évoluent...



Astuces beauté

Masque minute

- Appliquez sur votre visage un masque constitué d'un blanc d'œuf battu en neige additionné d'une cuillère à café de vitamine C en poudre. Laissez agir 5 à 10 mn et rincez.
- Si vous sentez pointer un bouton, appliquez un peu de pâte de dentifrice avant de vous coucher. Il drainera les toxines en séchant.
- Contre les poches sous les yeux, badigeonnez la peau de blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc d'œuf se rétracte au séchage ce qui resserre la peau.
- Quand on manque de crème, il suffit tout simplement de passer un concombre à la

centrifugeuse et se tamponner le visage avec le jus.

- Le pH du concombre -5,48 est très proche de celui de la peau -5,5. Effet apaisant garanti sur les yeux aussi !
 - Le truc en plus lorsque l'on veut avoir bonne mine, il faut mettre l'accent sur les joues, un bon blush réveille le teint !
 - Quand vos lèvres sont «recouvertes» de peaux mortes, vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.
- Parfum longue tenue**
Pour une tenue optimale du parfum, vaporisez en hauteur votre parfum et attendez que la brume vous enveloppe. Vous serez alors parfumée des pieds à la tête !



A l'aide ! comment enlever une tache...

... De thé ou café (noir) sur les vêtements...

Rincez immédiatement sous l'eau courante froide (tache vers le bas). A l'aide d'une feuille d'essuie-tout pliée, tamponnez la tache avec une petite quantité de liquide vaisselle transparent non dilué et laissez agir pendant 10-15 minutes. Trempez la zone tachée pendant 30 minutes et lavez comme d'habitude. Si la tache est vieille et imprégnée dans le tissu, appliquez de la glycérine pendant 45 minutes avant d'effectuer les différentes étapes ci-dessus.

... Sur les tapis et les tissus d'ameublement

Retirez le maximum possible immédiatement à l'aide d'une feuille propre d'essuie-tout et appliquez de l'eau froide et une petite quantité de shampoing sur la zone tachée. Après disparition de la tache, épongez la zone avec de l'eau froide pour retirer le shampoing restant.

Conseils :

Traiter la tache immédiatement ; les taches de café sont plus faciles à enlever si vous en prenez soin tout de suite. La chaleur peut marquer les tissus de façon permanente. Ne jamais utiliser d'eau chaude, ni sécher au sèche-cheveux ni repasser avant la disparition complète de la tache. Ne pas utiliser de savon pour éviter de marquer les tissus de façon irréversible.

De parfum ou d'eau de cologne sur les vêtements...

Pour les tissus lavables, tamponnez la tache (ne pas frotter) avec du soda ou de l'eau froide en utilisant le coin d'une feuille d'essuie-tout pliée. Si la tache persiste, appliquez quelques gouttes de liquide vaisselle transparent non dilué à l'aide d'une éponge et laissez agir 10-15 minutes avant de rincer à l'eau froide. S'il y a toujours des marques, appliquez du vinaigre blanc dilué (avec une partie égale d'eau), puis de l'eau froide à l'aide d'une éponge. Une fois que la tache a disparu, lavez comme d'habitude.



Photos : DR

Pour les tissus non lavables, tamponnez sur la tache du soda ou de l'eau froide à l'aide d'un coin de feuille d'essuie-tout pliée et indiquez au pressing où la tache est située.

... De beurre ou de margarine sur les vêtements...

A l'aide d'une lame arrondie (c.-à-d. couteau à beurre), retirez délicatement le maximum que vous pouvez. Tamponnez la tache avec une petite quantité de détergent à lessive à l'aide d'une feuille d'essuie-tout pliée et laissez agir pendant 30 minutes. Lavez comme d'habitude. Autrement, vous pouvez recouvrir la tache de bicarbonate de sodium pendant 30 minutes. Retirez le bicarbonate de sodium et lavez votre vêtement comme d'habitude.

... Sur les tapis et les tissus d'ameublement

Recouvrez la tache de bicarbonate de sodium et laissez agir pendant 6-8 heures avant d'aspirer le bicarbonate de sodium.

La brioche

250 g de farine, 6 g de levure, 1/2 verre de lait, 90 g de beurre, 3 œufs, 50 g d'amandes douces, 1 goutte d'extrait d'amandes amères, 100 g de raisins secs, 1 c. à c. de zeste d'orange, 1 pincée de macis (1/2 cannelle / 1/2 muscade râpée)

La veille : Préparez le levain. Délayez la levure dans le tiers du lait tiède puis incorporez 50 g de farine. Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume. Versez dans un saladier la farine et le reste du lait. Cassez les œufs dans la casserole, battez-les en les tenant au bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient tièdes. Ajoutez le beurre fondu. Versez la moitié de cette préparation sur la farine, amalgamez bien le tout. Versez l'autre moitié et travaillez la pâte pendant 10 minutes. La pâte doit être très légère et élastique. Prenez la boule de levain et incorporez-



la à la pâte et travaillez à nouveau 10 minutes. Ajoutez la moitié des amandes mondées ainsi que les raisins, le zeste d'orange haché et le macis. Couvrez le saladier d'un linge sec et laissez lever. Le jour même : Beurrez le moule, saupoudrez avec le reste des amandes hachées et versez la pâte par cuillerées. Remplissez le moule aux 3/4. Laissez reposer 1 heure pour que la pâte monte. Faites cuire à four modéré pendant 50 minutes à 150°C (th.5). Servez ce gâteau froid.