Tuiles au café

50 g de beurre, 50 g de farine, 50 g de sucre, 50 g de miel solide, 50 g de café en poudre

Dans un saladier, mélangez à la main tous les ingrédients et faites une boule. Placez-la 1 h au congélateur. Sortez la boule durcie et prélevez une c. à soupe de préparation. Etalez les boulettes sur une plaque antiadhésive et faites cuire 5 min sous le grill très chaud. Disposez les crêpes obtenues et légèrement refroidies à cheval sur le côté d'une bouteille couchée. Laissez refroidir complètement et dégustez.

Bon à savoir

L'eau de cuisson des légumes contient une grande partie des vitamines et des minéraux : conservez-la. Ces bouillons, qui donnent saveur et goût aux plats, serviront de base pour d'autres sauces. Piquez les volailles avec une aiguille pour laisser s'écouler, à la cuisson, la graisse logée entre la viande et la peau.

Décontractez et tonifiez vos chevilles

Debout, jambes légèrement écartées, redressez-vous sur la pointe de vos orteils en conservant le dos bien droit et la tête levée, puis retomber d'un seul coup sur les talons. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Répétez ce mouvement 15 fois.
Assise sur une chaise, le mollet gauche reposant sur la cuisse droite, effectuez 15 rotations de la cheville gauche, aussi larges que possible, dans un sens puis dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Allongez-vous sur le dos, installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Évitez de vous cambrer et maintenez les pieds tendus. Répétez ce mouvement 15 fois.

Photos : DR

VRAI/FAUX

Il faut supprimer tous les sucres de son alimentation pour avoir une belle peau ?

Faux. Non, pas question de supprimer inconsidérément tous les glucides et en particulier les glucides à saveur sucrée de notre alimentation. Hygiène de vie et alimentation saine sont incontestablement deux bons moyens de limiter l'apparition des rides.

Pourquoi les parfums nous font-ils du bien ?

Parce que l'odorat dépend des régions cérébrales (hypothalamus et système limbique) qui régissent nos émotions, humeurs et sensations de plaisir. C'est ainsi qu'un parfum est capable de modifier notre état d'esprit, voire notre perception d'une situation, transformant le stress en bonne humeur ou la fatigue en dynamisme sans que la volonté s'en mêle !

Trucs et astuces

Nettoyage

Le nettoie-vitres fait briller tous les meubles et les murs vernis !

Piqûre d'insecte
Pour vous soulager d'une piqûre d'insecte, frottez-la à sec avec du savon de Marseille.

Des ongles impeccables !
Pour avoir des ongles blancs et qui ne cassent pas, plongez vos mains quelques minutes dans de l'eau tiède avec du jus de citron.

Sel
Si le sel prend de l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient. On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage hermétique.

Trop salé !
Votre plat est trop salé ? Placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle attirera le sel.
Recommencez l'opération deux à trois fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois.
Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel. A retirer avant de servir.

Allergie aux montres
Il peut arriver que l'arrière de votre montre s'oxyde et tache votre bras ou vous occasionne une allergie. Pour éviter cela, étalez une fine couche de vernis à ongles incolore sur la partie en contact avec la peau.

Beignets
N'oubliez jamais d'ajouter une cuillerée à café de levure chimique dans toutes vos pâtes à beignets. Elles seront plus légères et plus savoureuses.

Faire cuire des œufs durs sans qu'ils éclatent

Pour éviter que les œufs éclatent en cours de cuisson, il faut les sortir du réfrigérateur une heure avant la cuisson et les laisser à température ambiante. C'est effectivement le choc thermique qui fait éclater la coquille. Si vous avez oublié de sortir vos œufs du réfrigérateur et que vous devez les faire cuire, déposez-les délicatement dans une casserole d'eau froide salée. La montée en température sera progressive et la coquille devrait résister !

Pop-corn salé aux épices

200 g de maïs en grains à pop-corn, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de cumin, sel, huile

Faites chauffer un fond d'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez les grains de maïs et couvrez. Laissez chauffer sur feu vif puis sur feu moyen en secouant de temps en temps la sauteuse. Laissez cuire jusqu'à ce que tous les pop-corn soient soufflés. Si votre casserole est trop petite, faites cuire en plusieurs fois. Versez les pop-corn dans un grand saladier et ajoutez les épices. Salez et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile. Mélangez bien. Servez chaud.