

**Biscuits au beurre
fourrés à la confiture**

3/4 tasse de
beurre ramolli,
1/2 tasse de
sucre, 2
jaunes
d'œufs, 3/4
tasse de
farine, 1/2
tasse de
confiture
(saveur de
votre choix)

Préchauffez
le four à
190°C. Dans
un bol
moyen,
écrémez
ensemble le
beurre, le
sucre blanc
et les

jaunes d'œufs.

Incorporez la farine doucement jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme. Roulez la pâte en boules de la grosseur d'un pouce (si la pâte est trop molle, réfrigérez pendant 15 à 20 minutes). Placez les boules à intervalle de 2 pouces sur une plaque à biscuits non graissée. Utilisez votre doigt ou un instrument de taille semblable pour faire un trou au centre de chaque biscuit. Remplissez le trou avec 1/2 c. à thé de confiture. Faites cuire au four pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés en dessous. Enlevez de la plaque à biscuits pour les laisser refroidir sur une grille.

**Jus de dattes
et de
bananes**

300 g de dattes, 1
litre de lait, 2
bananes, cannelle,
sucre

Dénoyer les
dattes, coupez-les
en petits morceaux.
- Peler et couper
les bananes en
petits morceaux.
- Passer tous les
ingrédients au
mixeur jusqu'à
obtention d'un
mélange
homogène.
- Servir.

**Maman est zen ?
Les recommandations****Tu ne sauteras pas de
repas...**

Si on croit sauver du
temps en ne mangeant
que sur le pouce, on se
trompe. En fait, on gagne
des minutes sur le
moment, mais on sera
tellement moins efficace
au milieu de l'après-midi.

Tu dormiras...

Rien ne sert de dormir 12
heures de suite. On
essaie de respecter notre
rythme de sommeil. On
essaie les siestes le week-
end ou quand bébé dort
durant notre congé de
maternité.

Tu bougeras...

Faire de l'exercice permet
d'évacuer nos tensions.
On se trouve une activité
qui nous libérera l'esprit et
nous redonnera de
l'entrain.

Tu lâcheras prise...

Finis les phrases comme
«J'aime mieux le faire
moi-même...!» On laisse
notre conjoint plier le linge
même si ce n'est pas tout
à fait selon nos standards
et on profite de cette
«libération» de tâches
pour faire autre chose.
Finalement, on lâche prise
sur des choses anodines
pour pouvoir se
concentrer sur ce qui
importe réellement.

**Tu diras «non» pour mieux
te dire «oui» à toi-même...**

Ainsi, on fait davantage
des choses qui nous
plaisent et non seulement
des choses qu'on est
«obligée» de faire.

Tu t'entoureras...

Avoir un réseau familial ou
d'amies sur lequel on peut
compter en cas de besoin.
Savoir que l'on n'est pas
seule et être capable de
demander de l'aide nous
soulage.

Tu te divertiras...

On aime les films
comiques ? On se réserve
une soirée à écouter de
vieux films qui font
décrocher la mâchoire. On
aime les jeux de société ?
On invite des amis et on
enchaine les parties
pendant que les enfants
s'amusent.

**Tu te donneras le droit à
l'imperfection...**

On s'en demande
beaucoup. Personne n'est
pire juge envers soi que...



PHOTOS : DR

nous-mêmes ! Alors, on
met la pédale douce à
tous nos désirs de
perfection. On veut quoi
réellement : être bien dans
sa peau ou être parfait ?

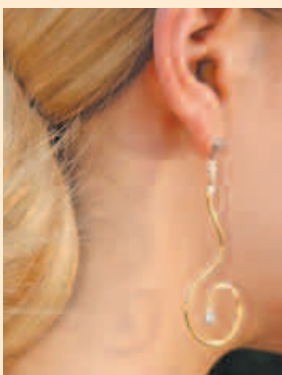
**Tu t'accorderas du
temps...**

Pour être belle, pour
penser, pour prendre une
pause, pour te changer les
idées, pour aller prendre
un café avec une amie,
etc. On est prêt à tout
même à rallonger nos
journées pour nos enfants,
notre conjoint, nos amis et
notre famille, mais se
donne-t-on le temps de

faire des choses qui nous
plaisent. On se donne 15
minutes de temps pour
soi, et on augmente la
dose graduellement !

Tu te connaîtras mieux...

On essaie de faire un
bilan de nos journées. Si
on sait qu'on est plus
productive en matinée, on
en profite donc pour faire
les tâches les plus ardues
durant cette période. On
cible les moments où le
coup de barre nous guette
et on le déjoue en s'offrant
une pause ou en
s'occupant à quelque
chose qu'on aime.

Je suis allergique aux bijoux

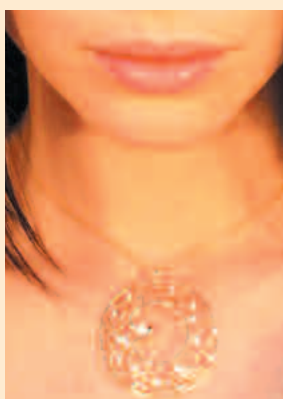
une sensation de chaud,
des petits boutons, des
ampoules, des plaques...
Ces symptômes ne
s'atténueront pas tant que
la peau restera en
contact avec le métal.

Astuce :

Si vous faites une allergie
à un bijou, c'est alors une
allergie de contact. Il vaut
donc mieux dresser une
barrière entre le métal et
la peau. Vous pouvez
porter les bijoux au-
dessus d'un tissu (un
collier au dessus d'un
pull, un bracelet au
dessus d'un t-shirt à
manches longues), mais
cela n'est pas facile en
été.

La solution :

Le vernis incolore. Très
discret, le vernis incolore
permet d'appliquer un film
protecteur entre le métal
et la peau. Vous pouvez
appliquer ce vernis
derrière un cadran de



montre ou sur la boucle
d'une ceinture. Il est
possible de mettre du
vernis derrière un bouton
de jean, un pendentif et
même sur la boucle en
contact avec votre oreille.
Efficace, cette méthode
demande de la patience
car le vernis s'use
rapidement. Pour un bijou
porté au quotidien,
renouvelez l'opération
tous les 3 ou 4 jours.
Pour un bouton de jean,
appliquez à nouveau le
vernis après lavage.

**Bijoux, démangeaisons
et plaques d'eczéma**

Les allergies aux bijoux
ne sont pas à prendre à
la légère. En effet, en
plus de provoquer
quelques démangeaisons
et rougeurs, elles peuvent
aller jusqu'à entraîner
eczéma, ampoules,
gonflement des zones
touchées par le bijou et
parfois même une
infection.
Les allergies se
manifestent souvent
autour d'un bijou de
mauvaise qualité
(bracelet, boucles
d'oreilles, collier,
montre...) ou au contact
de métal incorporé aux
vêtements, du type
bouton de jean.
L'allergie se manifeste
par des démangeaisons,
l'apparition de rougeurs,

Gratin de riz

3/4 de tasse
de riz, 1 tasse
1/2 d'eau, 150
g de fromage
râpé, 1/2
tasse de
menthe
fraîche
hachée, 1/2
tasse
d'oignons de
printemps
émincés, 1 poivron épépiné et finement haché, 1
grosse carotte râpée, 2 ou 3 courgettes râpées, 1
tasse de grains de maïs en conserve égouttés, 3
œufs battus, 1/2 tasse de fromage blanc, 1 cuil. à
café de paprika.



Préchauffez le four à 180° C. Badigeonnez d'huile un
plat à gratin. Mettez le riz et l'eau dans une grande
casserole, portez à ébullition, couvrez et laissez frémir
25 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
Transvasez le riz dans un récipient et laissez refroidir
5 min. Ajoutez le reste des ingrédients, sauf le
paprika, dans le riz. Mettez dans le plat, saupoudrez
de paprika et faites cuire au four 50 min. Laissez
refroidir 5 minutes avant de servir avec des légumes à
la vapeur ou mettez au frais pour consommer froid
avec une salade. Décorez d'herbes fraîches.

«J'ai testé pour vous»

Chères lectrices, cette semaine
j'ai testé pour vous la douche auto-bronzante
(dite tanning). Passer du teint pâle hivernal au doré qui vous rappelle
l'été, quel plaisir pour les yeux et surtout pour le moral ! Hayet Ben

