

Tarte à la crème pâtissière



POUR LA PÂTE : 200 g de farine, 100 g de beurre, 2 jaunes d'œuf, 1 cuillère de sucre, 1 sachet de sucre vanille

POUR LA CRÈME : 1/4 litre de lait, 4 cuillères de sucre, 2 cuillères de farine, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 sachet de sucre vanillé

Mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et le beurre pour avoir une consistance sableuse. Ajouter les jaunes d'œufs et mettre la pâte au frigo 30 min.

Étaler la pâte, la mettre dans un moule et enfourner 20 min.

La crème : Mélanger les œufs, le sucre, le sucre vanillé, la farine. Ajouter le lait et mettre dans une casserole sur le feu. Décorer la pâte avec la crème à l'aide d'une poche à douille.

Les migraines

Transmises souvent de mère en fille, ce n'est pas une raison pour les subir comme une fatalité. Annoncée par une sensation de malaise ou de fatigue, la douleur de la migraine est pulsatile (elle bat dans la tempe) et se situe, au moins au début, d'un seul côté de la tête. La maladie évolue par crises commençant souvent à la puberté, mais avec une périodicité et une intensité variables au cours de la vie. La crise ne dure pas plus de trois jours et s'accompagne souvent de symptômes digestifs (nausées, vomissements).

VRAI/FAUX
Il faut toujours faire des examens médicaux quand on a mal à la tête.

Faux. La plupart des maux de tête sont banals et ne nécessitent pas d'examen particuliers. Le diagnostic de migraine est facile à poser dès lors que le médecin interroge son patient.

Un rapport sexuel peut



Photos : DPA

déclencher une migraine.

Vrai. Ce mal de tête, variante de celui qui peut être déclenché lors d'un effort physique, apparaît plutôt chez les hommes à partir de 40 ans. Il est bénin et n'a rien à voir avec un accident cérébral.

Une grande tension nerveuse peut être responsable de ce type de douleur.

Vrai. Moins violentes que des migraines, les céphalées de tension sont la plupart du temps présentes du matin au soir. Les antalgiques

atténuent la douleur, mais la relaxation et le soutien psychologique apportent une solution plus durable.

Les migraines post-traumatiques s'atténuent avec le temps.

Vrai. Après un traumatisme crânien, les maux de tête ne sont pas rares. Diffuses, parfois accompagnées de vertige et d'anxiété, ces douleurs s'atténuent généralement avec le temps. Une aide psychologique peut être nécessaire après l'accident pour retrouver confiance en soi.

Odeur de peinture

Même si certaines peintures sentent moins que d'autres, il existe toujours une odeur résiduelle qui gâche le plaisir de voir votre maison refaite à neuf. Il existe quelques petits trucs à essayer. Si vous utilisez de la peinture à l'eau, l'odeur est amoindrie par rapport à la peinture à l'huile. Si vous utilisez de la peinture à l'huile, introduisez dans votre pot de peinture 2 gouttes d'huile de ricin ou de l'essence de vanille. Pour faire disparaître l'odeur de votre pièce, trempez un oignon dans de l'eau et de la mie de pain pendant une nuit. Vous pouvez aussi utiliser un bol de sel, un bol de lait.



Les aphtes



Éviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat,

amandes, noix, fromage....) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes. Respecter des mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dent, fil dentaire, solution fluorée). Pour diminuer la douleur, il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant. Il est conseillé de s'orienter vers un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils dépassent les 1cm de diamètre (géants), lorsqu'ils saignent ou que

la douleur est trop intense. S'alimenter en nutriments ou compléments riches en vitamine C et/ou vitamines B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les aphtes. Veillez donc à un bon équilibre acidobasique en faisant attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries, melons, noix, etc. favorisent l'apparition des aphtes. Par contre, une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.

TRUCS ET ASTUCES

- Des petits trous dans le voilage se réparent avec du vernis à ongle incolore : raccordez tout simplement entre eux les bouts qui sont déchirés.



- Pour éviter que la rouille des diverses bombes de produits ne tache les étagères ou le sol, enveloppez le bas des bombes avec du papier

étirable et fixez-le avec un bracelet en caoutchouc.

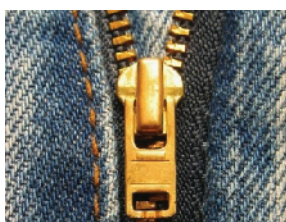
- Pour chasser des odeurs de poisson ou d'autres plats forts, mettez quelques gouttes d'essence de vanille dans une petite casserole et faites chauffer pendant une petite minute.



- Une mixture de vinaigre blanc et d'eau tiède enlève les taches sur un

canapé synthétique.

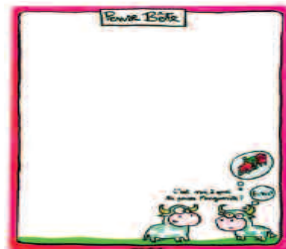
- Lorsque la fermeture éclair de votre pantalon ne veut plus tenir en place, glissez un bracelet en caoutchouc dans l'œillet de la tirette et attachez-le au bouton.



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

- Utilisez un «tableau magique» effaçable pour

enfants à côté du téléphone pour noter tous vos messages.



- Placez vos médicaments quotidiens à côté de votre boîte à café : ainsi vous êtes certaine de ne pas les oublier.



Filets de poulet à la chapelure

4 filets de poulet, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1/2 verre d'eau, 2 cuillerées à soupe de vinaigre, 4 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 œufs, chapelure, sel, poivre



Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, la crème fraîche, sel et poivre, remuer jusqu'à obtention d'une sauce. Enduire les filets de poulet avec la sauce et laisser macérer une nuit.

Mettre la chapelure dans une assiette et la farine dans une autre. Battre les œufs dans un bol avec une fourchette, assaisonner de poivre et de sel. Trempez les filets dans l'œuf, les fariner puis les passer dans la chapelure. Les faire frire dans l'huile chaude, les dorer des deux côtés. Servir aussitôt.