

Tajine tunisien



3 escalopes de dinde, 4 pommes de terre, 2 oignons, 1 bouquet de persil (ou 1 petite boîte de petits pois), 50 g de fromage rapé, 6 œufs, 1 sachet de levure chimique, sel, poivre

Coupez les pommes de terre en petits dés et faites-les bouillir. Coupez finement les oignons et le persil et faites-les revenir dans un peu d'huile. Coupez en dés les escalopes de dinde et faites-les revenir également. Préchauffez le four th.6 (180°C). Egouttez les pommes de terre, mettez tous les ingrédients dans une terrine avec le fromage rapé, salez et poivrez. Ajoutez la levure, cassez les œufs et mélangez le tout. Mettez la préparation dans un plat allant au four légèrement huilé. Enfourez pendant 20 min pour vous assurer de la cuisson, plantez la pointe d'un couteau ; si celui-ci ressort sec, c'est que c'est cuit. Sortez du four et servez tiède.

Ni gym ni régime : quelques gestes pour mincir à la paresseuse

Perdre du poids sans faire de régime ni de sport, c'est possible ! Quelles sont les astuces minceur pour garder la ligne et le sourire ?

Forcer sur le magnésium

Pain complet, épinards, amandes, chocolat noir, lentilles, banane, riz complet, eaux minérales riche en magnésium. Un déficit dope l'appétit selon un cercle vicieux où la faim redouble pour contrebalancer la fatigue et le stress induits par la carence.

Suivre un rituel «slim» du matin

Alternez 1 grand verre d'eau glacée (pour relancer un transit paresseux) + 1 jus de citron alcalinisant pour contrebalancer l'acidité accumulée (véritable empêcheur de déstocker en paix) ou 1 grand verre d'eau tiède + 2 c. à c. de vinaigre de cidre bio détoxifiant.

Ruser pour un ventre plat



On fonce sur le charbon végétal qui élimine les gaz intestinaux. En gélules.

Si l'effet ballon survient après les repas, adoptez l'aneth en infusion : trois tasses par jour (40 g de graines/l), ou l'anis vert : une infusion avant chaque repas (20 g de graines/l). A compléter par une réflexologie du plexus solaire. Divisez votre voûte plantaire en trois, dans le sens de la hauteur et

massez la ligne au premier tiers au niveau de la bosse située sous le gros orteil. Pour un intestin paresseux, massez la ligne du troisième tiers au-dessus du talon.

Se mettre au vert

Parfaite, la campagne pour décompresser et... s'alléger. En effet, le stress sape 25% de la combustion des calories.

Beauté

Frisottis : les gestes à privilégier



cires coiffantes risque d'alourdir les cheveux tout en les desséchant davantage... à proscrire.

- Ne pas se sécher la chevelure la tête baissée en frottant les pointes avec les doigts. Les mèches seront encore moins domptables.
- Plus on utilise les plaques chauffantes ou les brushings, plus on aggrave le problème à la base. On se fait une mise en pli une fois par semaine, grand maximum !

Photos : DR

- Choisir un shampoing 2 en 1 avec un actif hydratant ou soignant pour les lavages rapides.
- Une à deux fois par semaine utiliser un shampoing aux actifs «défrisants» et appliquer juste après

un soin hydratant sur les pointes, et rincer vigoureusement.

- Les huiles ou sérum «anti-frisottis» sur cheveux secs sont très efficaces pour protéger les cheveux contre les intempéries. A utiliser cependant avec parcimonie pour ne pas avoir à se laver la tête tous les jours, car ils sont un peu gras.
- Les jours de pluie, opter pour une coiffure lissée type queue de cheval ou chignon... pour éviter de penser à ses boucles toute la journée. A éviter pour ne pas provoquer de mauvaises boucles
- L'utilisation de gels ou



- En cas de boucle impromptue, ne pas essayer de la lisser avec les doigts toute la journée. Ce geste dessèche la mèche d'autant plus. Une petite barrette pour la dégager sous l'oreille... et on est tranquille toute la journée.

Charlotte à l'ananas

1 petite boîte d'ananas au jus, 1 paquet de boudoirs, 2 sachet de flan à la vanille, 1 l de lait demi-écrémé



Faites chauffer le lait, ajoutez les sachets de flan à la vanille. Disposez dans un moule à charlotte les tranches d'ananas, puis par dessus déposez les boudoirs, faites environ 2 rangées, puis versez la préparation au flan dessus de façon à recouvrir tous les boudoirs. Laissez refroidir et mettez au frigo au moins 2 h. Au moment de servir, démoulez le gâteau.

TRUCS ET ASTUCES

Arrêter le saignement d'une coupure



Lorsque vous vous coupez (ce qui arrive souvent dans certains métiers, comme cuisiniers ou serveurs), versez du poivre sur la plaie. Cela aura pour effet d'arrêter le saignement immédiatement. Attention à ne pas confondre avec le sel, qui, lui, pique ! Le poivre ne fait pas le même effet, et cela coûte moins cher que le miel.

Soulager les brûlures d'estomac

Chez les femmes enceintes, les brûlures d'estomac sont fréquentes. Pour ne plus passer de nuits blanches ou gâcher votre journée, boire un bol de lait tiède. Soulagement garanti.



Faire disparaître un point de côté

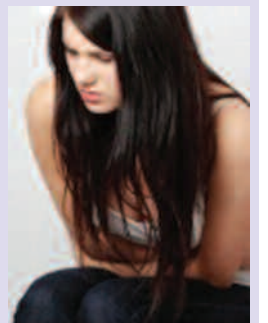


Vous avez un point de côté qui vous paralyse, rien à faire, il ne vous lâche pas ? C'est très

simple : baisser le buste pour toucher le sol, vider tout son air et rester quelques secondes dans cette position. Le point de côté s'envolera !

Soulager les douleurs menstruelles

C'est connu, il ne faut jamais avoir froid durant les règles, car en crispant le corps,



le froid accentue les douleurs. Un bon conseil est donc d'appliquer une bouillotte sur le bas du ventre ou, si vous ne disposez pas de bouillotte, une simple bouteille d'eau remplie d'eau chaude du robinet fait l'affaire. Soulagement garanti !