TRUCS ET ASTUCES

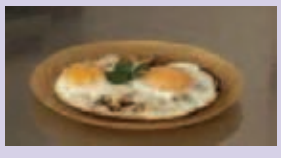
Nettoyer des joints noircis

Pour nettoyer les joints de salle de bain de manière économique et presque écologique, on vous propose cette méthode : mettre du vinaigre blanc et quelques gouttes de produit vaisselle dans un bol d'eau.
Gratter avec une brosse à dent et rincer. On peut aussi compléter avec une petite astuce : après les avoir nettoyés avec du vinaigre et du produit vaisselle, rincer et passer, toujours avec une brosse à dents, de l'eau oxygénée sur le joint.

Comment empêcher la volaille de se dessécher ?

Glissez dans le four un petit récipient d'eau. Pour que la volaille dore bien :
- Trempez-la dans du lait avant de la mettre au four.
- Comme pour les rôtis, vous pouvez aussi presser sur ses entrailles un jus de citron qui lui donnera une belle couleur dorée.

Œufs au plat



Pour que vos œufs au plat ne collent pas, saupoudrez le beurre qui servira à faire cuire les œufs avec un peu de farine ou du vinaigre.

Un tiroir qui coulisse mal

Vous n'arrivez plus à ouvrir et fermer correctement un de vos tiroirs ? Ça accroche et ça grince ? Pour qu'il glisse mieux, frottez les glissières et les chants avec du savon liquide ou encore de la paraffine.

BEAUTÉ

À chaque type de peau, son masque adapté

Photos : DR

Masques crème, gel, poudre, film, plâtre, ils s'utilisent tous une fois par semaine en moyenne. Efficaces et agréables à utiliser, leurs objectifs varient selon les soins nécessités par l'épiderme. Le masque a pour objectif de répondre à un besoin particulier de l'épiderme. C'est un soin à part entière.

Des masques aux effets multiples

Le masque nettoyant est riche en produits absorbants et désincrustants afin d'éliminer les impuretés et les cellules mortes. Le masque normalisateur des sécrétions séborrhéiques agit par absorption pour rétablir l'équilibre acido-basique. Le masque hydratant recrée le film hydrolipidique grâce à ses humectants et ses principes actifs hydratants. Le masque raffermissant génère une vasodilatation qui stimule et raffermit les tissus. Le masque lissant et remodelant permet un effet liftant immédiat grâce à ses actifs tenseurs.

Quels produits dois-je choisir ?

Entre les masques nettoyants, normalisateurs de sébum, hydratants, raffermissants ou lissants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est normale

Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les masques leur conviennent à partir du moment où l'épiderme en ressent le besoin. Hydratants ou lissants, toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est mixte ou grasse

Ces peaux ont particulièrement besoin d'être débarrassées de leur excès de sébum. Les masques nettoyants et purifiants leur sont recommandés.

Votre peau est sèche ou réactive

Plus fragile, la peau sèche raffole des masques hydratants et lissants qui regonfleront son épiderme en douceur.

Verrines chocolat-café

1 l lait, 4 c. à s. bombées de maïzena, 1 verre de sucre (200 ml), 1 à 2 c. à s. de café instantané, chocolat, noisettes pour la décoration

La crème.
Dans une grande casserole mélanger la maïzena, le sucre, le café et le lait. Comme pour une crème instantanée, faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation épaississe. Dans chaque verrine, déposer un peu de gâteau émietté. Par-dessus, verser de la crème au café et laisser refroidir un peu. N'utilisez que la moitié de la crème. Dans la casserole, ajouter le chocolat en morceaux à la crème encore chaude. Bien mélanger pour faire fondre le chocolat. Ajouter ensuite une deuxième couche de gâteau émietté dans les verrines, puis une couche de crème au chocolat. Laisser refroidir au frais et saupoudrer de noisettes concassées ou autres.

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...

Beignets de pommes de terre

1 kg de pommes de terre, 1 c. à c. de piment doux, 1 c. à c. de cumin, 3 gousses d'ail pilé, 1 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de coriandre hachée, 1 pincée de safran colorant, 4 œufs, 3 c. à s. de farine, sel, de l'huile de friture

Faites cuire les pommes de terre dans l'eau salée pendant 15 à 20 min. Epluchez-les une fois qu'elles sont complètement refroidies puis transférez dans un grand saladier et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez-y les épices, le sel, la coriandre, l'huile d'olive, l'ail, le colorant et les œufs battus. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Prélevez à la cuillère des quenelles de pomme de terre, roulez-les dans la farine et faites frire dans un bain d'huile chaud.

Forme

Assouplissements pour soulager le mal de dos

Pratiquez régulièrement cet exercice pour soulager le mal de dos. Faites-le de manière détendue, sans forcer, en inspirant et en soufflant lentement et profondément.
Le dos : ce mouvement appelé «chien-chat» a pour but d'assouplir la colonne vertébrale.
Position de départ : Mettez-vous à quatre pattes bras tendus. En inspirant lentement, creusez progressivement le dos en gonflant le ventre et en sortant les fessiers.
En soufflant, arrondissez le dos en rentrant le ventre et en serrant les fessiers.
Durée : Maintenez chaque position pendant 20 secondes : 5 fois le dos creux, 5 fois le dos rond.
Conseil : Si les positions «dos rond et dos creux» sont douloureuses, ne forcez pas. Faites-les selon vos capacités. Par ailleurs, il est important de ne pas plier les bras et de ne pas bouger le dos d'avant en arrière pendant les mouvements.