

## Clafoutis aux petits pois

1 poitrine de poulet, 250 g de petits pois, 4 pommes de terre, champignons, 100 g de fromage rouge, huile pour friture, 6 œufs, 1 verre de lait, 1 verre de farine, sel, poivre



Désosser la poitrine de poulet et la couper en dés. Faire cuire, dans une casserole, les petits pois et les dés de poulet à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egoutter. Laver, éplucher les pommes de terre et les couper en dés. Dans une friteuse, faire frire les dés de pommes de terre. Rincer les champignons, égoutter et les couper en petits morceaux. Dans un grand saladier, battre les œufs, ajouter le lait, la farine, le sel et le poivre, mélanger bien jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer les dés de pommes de terre, les petits pois, les dés de poulet, les morceaux de champignons. Mélanger délicatement. Verser ce mélange dans un moule beurré. Enfourner à 180° C pendant 30 minutes environ, puis saupoudrer de fromage râpé et laisser une minute au four.

## PARENTS Attention aux caries des enfants !

Il est possible de prévenir les caries des enfants, mais cela demande un minimum de discipline. Le brossage régulier des dents (au minimum matin et soir) devra faire l'objet d'un apprentissage précoce par les parents (dès l'apparition de la première dent de lait).

Les dentistes recommandent pour cela une brosse à dents souple et un dentifrice adapté à l'âge et à l'état buccal général. Par ailleurs, l'hygiène alimentaire doit aussi être adaptée avec une consommation limitée en sucreries et boissons sucrées. Mais plus que la



quantité de sucre, c'est la fréquence qui est néfaste pour les dents. En effet, si du sucre est consommé régulièrement dans la journée, une hyperacidité constante de la bouche va régner, favorisant la multiplication des bactéries cariogènes qui vont décalcifier l'émail.

## Potion anti-fatigue

Après une journée harassante, faites bouillir une poignée de graines de fenouil dans un litre d'eau. Hors du feu, restez penchée un quart d'heure dans la vapeur parfumée de la casserole avec la tête recouverte d'une serviette. Séchez en vous tamponnant doucement le visage. Effet détente garanti.



Cette boisson n'est en soi ni bonne ni mauvaise. Mais pour rester zen, mieux vaut éviter d'en boire des litres.

### Avantages

Très tonique, le petit noir agit directement sur le système nerveux central et supprime la sensation de fatigue. Il ne stimule pas les performances intellectuelles mais accroît la vigilance. La caféine favorise aussi la vasodilatation des vaisseaux sanguins, qui sont contractés en cas de migraine.

### Inconvénients

La durée d'action de la caféine varie selon les



personnes : quand certains trouvent difficilement le sommeil avec une tasse à 17 heures, d'autres dorment très bien après leur dernière tasse du

soir. A fortes doses (six à dix tasses par jour), le café peut entraîner des palpitations, favoriser les crises d'anxiété, voire l'anxiété.

## LA VÉRITÉ SUR LE CAFÉ

## BEAUTÉ

# Dites adieu à vos points noirs !

Vous avez des points noirs et vous ignorez comment y faire face ? Ne faites pas comme ces nombreuses femmes qui les grattent, les percent car en agissant ainsi, vous risquez d'avoir des cicatrices plus tard. Pour une peau magnifique et uniforme, suivez les astuces qui suivent :

### A l'aide du miel, tapotez

#### soigneusement vos points noirs

Il vous faut obligatoirement du miel collant. Après avoir nettoyé votre peau, tapotez méticuleusement vos points noirs avec le bout des doigts de miel. Le miel se collera aux zones infectées, et nettoiera les pores dès que vous enlevez vos doigts. Continuez ce procédé pendant 3 minutes puis rincez-vous le visage avec de l'eau.

### Les blancs d'œufs

Beaucoup de femmes ne le savent pas, mais les blancs d'œufs sont très efficaces pour éliminer totalement vos points noirs. Pour cela, nettoyez soigneusement



Photos : DR

votre peau d'abord avant d'étaler le blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau ou de vos doigts. Ce faisant, après que la première couche se soit asséchée, appliquez maintenant la deuxième et une troisième si nécessaire. Mais retenez que vous pouvez le mettre uniquement sur les zones touchées. Ceci étant, au bout de 15 minutes, votre peau sera un peu raide, c'est le moment de la frotter soigneusement pour retirer le masque à l'aide d'un tissu fin.

### L'argile pour assécher votre peau

Pour cette astuce, il est indispensable d'avoir de l'argile cosmétique. Ajoutez-y de l'huile essentielle afin de donner une odeur agréable au masque. Ensuite, prenez une cuillerée à soupe d'argile et une cuillerée à soupe d'eau ou de vinaigre de cidre, puis mélangez-les jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse. Étalez-les sur vos points noirs ou si vous le voulez

sur l'ensemble du visage. Restez couchée pendant 15 à 20 minutes. Pour finir, à l'aide d'un linge trempé dans l'eau chaude et pressé sur le masque, essuyez-vous le visage.

### Une brosse à dents pour éliminer vos points noirs !

Cette astuce vous étonnera sans doute mais elle est très efficace pour nettoyer les pores en profondeur.

Pour cela, vous aurez besoin d'une brosse très douce et souple. Ensuite, versez-y un peu de jus de citron et une ou deux gouttes d'huile végétale. Frottez doucement les zones de comédons. Pour plus d'efficacité, vous pouvez répéter cette opération une fois par semaine mais il est conseillé d'éviter de frotter les parties du visage infectées par une plaie.

## Pieds assainis

Vous trottez toute la journée, vous faites du sport ou vous avez tendance à transpirer dans vos chaussures ? Faites infuser un sachet de thé vert dans 2 litres d'eau bouillante, jetez-y une cuillerée à café de muscade en poudre et trempez vos pieds dans cette préparation pendant 20 minutes.

Si vous renouvelez cette opération régulièrement, idéalement 1 fois par semaine, vos pieds seront apaisés et assainis.



## Madeleines aux pommes et pépites de chocolat

2 tablettes de chocolat, 1 pomme, 1 œuf, 60 g de farine, 50 g de beurre + 1 noix, 30 g de sucre, 1 cuillerée à café rase de levure chimique

Faites fondre 140 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre, ajoutez l'œuf, le sucre et la farine. Mélangez et ajoutez la levure. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés, ajoutez au mélange. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines beurré et répartissez les carrés de chocolat coupés en 4, enfoncez-les légèrement. Faites cuire 9 à 10 minutes dans un four chauffé th.7/8 (220°C).

