L'aneth et ses vertus

Digestif, apaisant, diurétique
Originaire du bassin méditerranéen, il est aussi cultivé en Inde, en Amérique du Nord et en Amérique latine. Il est semé au printemps et au début de l'été.
Les graines ont un goût légèrement amer se rapprochant de celui du cumin. Les fleurs fraîches sont surtout utilisées dans les potages comme condiment et aromatisant. L'aneth accompagne agréablement les poissons et les sauces à base de fromage blanc. Les graines d'aneth écrasées assaisonnent parfaitement un plateau de fruits de mer, le chou cru en salade et les pommes de terre.

Apprivoisez le soleil

Ah ! qu'il est bon d'exposer son corps aux rayons du soleil ! Oui, à condition de ne pas en abuser et de protéger sa peau, car les ultraviolets jouent un rôle majeur dans le processus de vieillissement cutané.

En pénétrant profondément dans le derme, ils peuvent causer des dégâts certes invisibles dans l'immédiat mais irréversibles et cumulables au fil des années, provoquant des rides précoces.

Le soleil, c'est bon pour les os
La vitamine D est nécessaire à la fixation du calcium sur les os. Or la majeure partie de la vitamine D est synthétisée par notre peau lorsque celle-ci est exposée aux UVB. C'est ainsi, qu'indirectement, le soleil est bon pour nos os, pour se construire un squelette de bonne qualité, pour l'entretenir et enfin pour prévenir l'ostéoporose. D'ailleurs, les femmes ménopausées ayant un risque accru d'ostéoporose bénéficient souvent d'une supplémentation en calcium et aussi en vitamine D. Pour les autres, on recommande de multiplier les activités en plein air : promenade...

Photos : DR

Flan au café

4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1⁄2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe de café instantané

Préchauffez votre four th. 5 (180°C). Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier, battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

Masque au café

Pour rehausser un teint doré et lui donner de l'éclat : se fait au moins une fois par semaine, avec du marc de café, mélangé à de l'huile d'olive et du jus de citron.
Massez tout le corps avec, laissez poser un quart d'heure puis rincez.

Cromesquis de volaille

250 g de hachis de volaille, 2 c. à s. de sauce béchamel, pâte à beignets avec 100 g de farine, 3 dl de sauce tomate, bain de friture

Préparer des petites croquettes en forme de bouchon de liège (mélanger le hachis de volaille avec la béchamel et assaisonner à votre convenance). Tremper les croquettes dans la pâte à beignets et faire frire 6 min. Servir ensuite avec la sauce tomate.

Ventre plat : un peu de tenue !

Les personnes au ventre parfaitement plat sont aussi généralement des personnes... qui ont un joli maintien. Pour y parvenir :
Redressez-vous (comme si vous étiez suspendu au plafond par un fil), Evitez de rentrer la tête dans les épaules. Déployez le torse, vous verrez : vous avez déjà gagné quelques centimètres de tour de taille !

Du reste, choisissez des vêtements seyants :
Bannissez les tailles basses, peu flatteuses pour les petits bedons, Choisissez des tissus qui ont de la tenue et non des cotons ou jerseys souples qui laissent entrevoir tous les défauts !

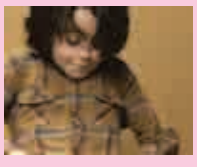
Trucs et astuces

Film étirable
Vous n'arrivez plus à retrouver le bord du film étirable alimentaire pour le dérouler quand vous n'avez pas de distributeur ?

Un simple geste suffit : saupoudrer le rouleau avec du talc ou de la farine et le bord se dévoilera tout seul.

Pour limiter le froissage des vêtements dans la valise
Vous partez en vacances, mais vos valises rendent tous vos vêtements immanquablement fripés ? C'est simple, lorsque vous faites vos bagages, disposez un papier de soie entre chaque vêtement froissant. Votre garde-robe sera intacte à l'arrivée !

Je m'habille tout seul
Le petit dernier veut absolument se préparer tout seul ?



Laissez-le faire. Mais pour éviter qu'il arrache les boutons de son tee-shirt en tirant dessus, recousez-les avec du fil élastique.

Des boutons bien accrochés
Mettre toujours un peu de vernis incolore sur les fils des boutons, ça rend la couture plus solide.