Le magazine de la Femme
* Laissez un message à Hayet B.
* Ecoutez nos conseils
et gagnez un Week-end de remise en forme au centre de Thalassothérapie de Sidi Fredj
Composez le: 080.11.02.06
Kenza telecom
Le Soir D'ALGERIE

magfemme03@yahoo.fr

Le gâteau

Petits muffins aux pommes

Préparation : 10 mn, cuisson : 15 min, pour environ 24 muffins

2 tasses de farine, 1 cuil. à soupe de levure, 1 cuil. à café de cannelle en poudre, 1/2 tasse de sucre, 250 ml de lait, 125 g de beurre fondu, 1 œuf battu, 2 pommes vertes pelées, évidées et râpées.

Préchauffez le four à 200° C. Tamisez la farine, la levure et la cannelle dans un grand bol. Ajoutez le sucre. Creusez une fontaine au centre et versez le mélange de lait, de beurre, d'œuf et de pommes. Mélangez en tournant pas plus de 15 fois.
Versez la préparation à la cuillère dans des petits moules à muffins beurrés et remplissez-le aux 3/4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient cuits et dorés. Laissez refroidir sur une grille et stockez dans un récipient hermétique. Les muffins congelés se conservent dans un sac bien fermé pendant un mois.

BON A SAVOIR

Assouplissez-vous !

Souvent, au printemps, les douleurs dans les articulations se font sentir encore plus qu'en hiver. Pour soulager rhumatismes et arthrites, avalez chaque jour une cuillerée à café d'ail écrasé avec un peu d'eau. Pour une meilleure haleine, rincez ensuite votre bouche avec du jus de citron dilué.

Bon à savoir

Pour maigrir, manger assise

A table, il y a quelques habitudes à prendre pour éviter de se goinfrer. Il n'est pas toujours conseillé de s'isoler pour manger. Manger à table avec les membres de votre famille.

Ceux qui sont autour de la table peuvent, s'ils n'ont pas de restriction à adopter, ajouter du gras (de l'huile, par exemple) à leur plat, manger plus de pain ou plus de fromage.

Il faut ensuite apprendre à manger assise et calmement. Ne faites rien en même temps que manger.

Si vous regardez la télé ou lisez, vous ne pourrez pas vous apercevoir de la quantité que vous prenez et mangerez souvent plus qu'il n'en faut.

Eloignez le panier à pain et la bouteille d'eau.

Même si vous pouvez prendre du pain, en abuser est toujours mauvais. De même est-il déconseillé de boire à table.

Ce n'est qu'au bout d'un quart d'heure qu'on commence à ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir faim), alors mangez doucement, et même traînez en mangeant. Faites une pose après chaque bouchée.

Si vous craignez de grignoter après le repas, préparez quelques en-cas que vous consommerez lorsque l'envie vous prend : un artichaut cru, des rondelles de carotte tendre, des radis... Dès que vous êtes rassasiée, quittez la table et sachez que vous n'êtes pas obligée de terminer votre assiette si vous éprouvez une sensation de satiété avant.

Trucs et Astuces

Vis

Une vis grippée ne résistera plus si vous faites chauffer la pointe du tournevis à la flamme avant d'attaquer la récalcitrante. Pour percer une vitre sans risquer de la voir éclater, fabriquez un anneau en pâte à modeler que vous appliquez autour de l'endroit à percer. Remplissez l'anneau d'un mélange de pétrole et d'huile et percez la vitre.

Voilages

S'ils sont jaunis, ajoutez de la levure chimique à l'eau de lavage, ils redeviendront blancs.

Verrues

Solution radicale : mettre de l'ail pillé frais saupoudré de sel fin sur un cataplasme. Utilisez une bande à gaz.
Utilisez également un cataplasme à base de farine imbibée de vinaigre d'alcool.

Beauté

Ongles : cultivez leur santé

Rien ne sert de les cacher sous des vernis éclatants s'ils sont mous ou cassants. Un ongle en bonne santé est ferme et flexible. Il peut absorber des chocs normaux sans se casser ni s'effriter. Sa surface est lisse, rose et brillante et sa pointe ne se dédouble pas. Ce qui le fragilise : les régimes carencés, l'utilisation abusive de détergents, les chocs répétés contre les touches d'un clavier, la pose directe d'un vernis de couleur sans base préalable.

NOS CONSEILS D'ENTRETIEN QUOTIDIEN

- Un séchage minutieux après chaque lavage : les ongles sont perméables et craignent particulièrement l'humidité.

- Plus l'ongle est fragile, plus le grain de la lime doit être fin. Une lime à ongles mal adaptée (métallique ou à trop forte rugosité) ou une mauvaise technique de limage sont souvent à l'origine d'ongles à problèmes. Préférez les limes flexibles. Bien aussi, les limes émeri en deux intensités. Limer toujours dans la même direction, perpendiculairement au bord, de l'extérieur vers le bord, sans va-et-vient et sans insister sur les côtés. Pour que vos ongles retrouvent bonne mine et brillance, rien ne vaut le polissoir, il augmente l'afflux de sang, ce qui nourrit et consolide l'ongle. Lustrez énergiquement sans surchauffer l'ongle, en insistant sur la base mais pas sur la pointe. La bonne fréquence : une fois par semaine. La meilleure des protections : un vernis transparent qui les isole des agressions extérieures. Et vous ferez plus attention à vos ongles s'ils sont vernis !