

## Beauté

### LES CHEVEUX

#### FRICION AUX PLANTES EN CAS DE LÉGÈRE CHUTE DE CHEVEUX

Faites bouillir dans un litre d'eau une poignée de thym, une poignée d'ortie et une poignée de bardane. Filtrez et appliquez cette lotion en friction douce en massant votre cuir chevelu.

#### FRICION AU THYM EN CAS DE PELLICULES

Mettez 2 bonnes poignées de thym dans un litre d'eau. Laissez bouillir 5 minutes et reposez 10 minutes. Filtrez la préparation puis ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre d'alcool. Fricionnez énergiquement votre cuir chevelu avec cette lotion. Elle est à utiliser le plus souvent possible.

#### MASQUE CAPILLAIRE EN CAS DE CUIR CHEVELU GRAS

Mélangez 4 cuillères à soupe d'argile verte en poudre avec 3 cuillères à soupe d'huile de noisette. Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de thym. Appliquez sur votre cuir chevelu en

évitant vos pointes. Laissez poser 20 minutes puis lavez vos cheveux avec un shampoing neutre.

#### EAU DE DENTIFRICE AU THYM :

Laissez macérer environ 100 g de thym pendant 10 jours dans 1 litre d'eau de vie. Utilisez cette "eau" en ajoutant 1 cuillère à café dans l'eau de votre rinçage. Le thym purifie l'haleine et fortifie les gencives.

#### LES REMÈDES DE NOS GRANDS-MÈRES

- En cas de douleurs : appliquer un cataplasme de thym sur la zone douloureuse.
- En cas de fatigue : prendre des infusions de thym (ajouter un peu de miel).
- En cas de légère chute de cheveux, de cheveux cassants : ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de thym à la dose habituelle de shampoing. Choisissez de préférence un shampoing doux au PH neutre.



### TRUCS ET ASTUCES

#### ENLEVER UNE TACHE D'ENCRE SUR DU TISSU

Pour enlever une tache d'encre présente sur un tissu, simplement vaporiser du fixatif à cheveux sur la marque d'encre (comme une ligne de stylo), attendre quelques minutes et frotter avec un linge

#### ENLEVER UNE TACHE D'HUILE RAPIDEMENT

Une petite goutte d'huile est tombée sur votre chemisier ou cravate ? Prenez un morceau de pain et posez-le sur la tache. En une minute, la mie de pain absorbera le liquide et la tache deviendra moins apparente.

#### ENTRETIEN DE LA MACHINE À LAVER

Les fabricants de machines à laver recommandent de procéder régulièrement à un cycle complet de lavage à vide à haute température. Ce procédé nettoie le lave-linge et le débarrasse de toutes les bactéries qui pourraient s'accumuler dans l'intérieur humide.

#### ENTRETIEN DES CARREAUX DE SALLE DE BAINS

Pour éliminer les taches noires entre les carreaux de céramique de la salle de bains, il suffit de tremper un coton-tige dans l'eau de Javel et de le passer sur les joints sales. Attendre environ une heure et les taches seront nettoyées. Laver comme d'habitude pour rincer l'eau de Javel.

#### ENTRETIEN DES FENÊTRES ET MIROIRS

Diluer dans l'eau chaude 2 c. à soupe d'assouplisseur liquide 2 c. à soupe de féculé de maïs. Vos fenêtres et vos miroirs brilleront et ça sentira bon dans votre maison.

### GÂTEAU

#### Tarte aux bananes caramélisées

Pour une tarte de 6 personnes :  
6 petites bananes  
500 g de pâte sucrée  
40 g de sucre  
20 g de beurre pour l'appareil :  
250 g de sucre  
50 g d'amandes en poudre  
50 g de beurre  
50 g de crème épaisse  
4 jaunes d'œufs



Dans une poêle, mettez un peu de beurre, 20 g de sucre et 1 cuillère à café d'eau.

Lorsque vous aurez un caramel clair, mettez vos bananes épluchées et coupées en 2 dans la longueur, enveloppez-les bien de caramel et laissez s'imprégner 2 min puis réservez et laissez refroidir.

Moulez votre pâte dans votre moule puis passez-la 10 min au congélateur. Pendant ce temps, allumez le four à 180°C. (th 6).

Disposez harmonieusement vos bananes dans votre fond de tarte (sans trop de jus

pour ne pas détrempier la pâte) et mettez à cuire. Pour l'appareil : Pendant ce temps, dans une casserole, mettez à fondre le beurre puis ajoutez les 2/3 de sucre, la poudre d'amandes et la crème fraîche.

Faites 2 min de bouillon puis débarrassez dans un bol et ajoutez les jaunes d'œufs en remuant bien. Lorsque la tarte aura 15 min de cuisson, mettez ce mélange sur les bananes et laissez cuire encore 15 min.

Retirez votre tarte du four, mettez le dernier tiers de sucre sur votre tarte et caramélisez-la dans votre four en position grill.

### LE PLAT

#### CRÈME D'AUBERGINES AU FROMAGE DE CHÈVRE



380 g d'aubergines, 130 g de tomates, 130 g d'oignons, 1 gousse d'ail, 1 fromage de chèvre, 10 cl de crème liquide

Assaisonnement : sel, poivre, chapelure, tabasco.

Crème d'aubergine :

Cuire environ 30 minutes les aubergines entières sur une plaque avec un fond d'eau à four moyen.

Veuiller à ce que le fond d'eau reste pendant la cuisson. Puis les peler.

Suer à l'huile d'olive les oignons, les tomates, l'ail et les aubergines coupées grossièrement. Continuer la cuisson à couvert afin de faire ressortir l'eau de la végétation. Puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une purée.

Mixer, refroidir et assaisonner de façon relevée.

Crème de fromage :

Ecraser le fromage de chèvre et mélanger avec la crème liquide.

Dressage dans l'assiette :

Réaliser des quenelles de crème d'aubergine puis des quenelles de crème de fromage et les disposer harmonieusement dans l'assiette.

### INFO

#### Le fluor



Le fluor est cet oligo-élément essentiel à la bonne santé de nos dents. Il se fixe sur l'émail et forme une barrière protectrice contre les bactéries et la plaque dentaire. Il est important surtout pendant la formation des dents et après comme protection. On en trouve en petite quantité dans l'eau, le sel de table et surtout dans les dentifrices. Attention, à haute dose, le fluor peut se révéler toxique.

### NUTRITION

#### LES FÉCULENTS

Depuis longtemps on faisait la moue devant les féculents, surtout à cause de la ligne comme on le faisait avec le pain pour les mêmes raisons. On les avait carrément mis à l'index. Aujourd'hui, ils reviennent en force et nous nous en félicitons.

Pourquoi ? parce qu'ils sont en quelque sorte un des produits de base de l'alimentation depuis des millénaires et que l'on avait, pour des raisons futiles et injustes écarté ces bienfaiteurs de notre organisme.

Riz, pâtes, semoule, légumes secs sont d'abord une source importante de protéines, différentes certes de celles de la viande, du poisson ou des œufs, mais que tout de même, elles complètent parfaitement ; d'ailleurs, un régime idéal devrait comporter quotidiennement 50% de protéines végétales et 50% animales.

Riz, pâtes, semoule, légumes secs sont aussi une source importante d'énergie grâce aux amidons qui fournissent une énergie progressivement assimilable par



l'organisme ; ces amidons font sécréter très peu d'insuline et "calent" l'estomac ce qui est un bien dans les régimes amaigrissants.

D'autre part ils sont aisément assimilables à des fibres ; féculents et légumes secs contiennent en outre des vitamines du groupe B et du magnésium ce qui est loin d'être négligeable.

Pâtes aux gruyère râpé, riz au haricots rouges, riz au lait, ou couscous/pois chiches/légumes sont des associations à retenir.