Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

Beauté

Des soins pour le corps grâce aux amandes

Photos : DR

De l'amande est extraite une huile aux vertus salvatrices.
L'huile d'amande est très bénéfique que ce soit pour la peau, les cheveux, ou en usage interne, pour l'estomac. Appliquer sur la peau, elle préserve la jeunesse du visage et du corps grâce à la présence de la vitamines E, anti-oxydante. Elle a aussi des bienfaits sur l'hydratation de la peau. Ses sucres et protéines maintiennent un taux d'hydratation idéale, indispensable pour avoir une peau de pêche.
Pour des cheveux brillants en pleine forme, elle s'utilise une fois par semaine en moyenne, en frictionnant les cheveux de la racine jusqu'aux pointes, il faut laisser reposer un moment et rincer.
L'huile d'amande douce a aussi des propriétés cicatrisantes pour les petites blessures ou les irritations, pour les fesses des nouveau-nés par exemple.
En usage interne, la protéine de ce fruit absorbe l'acidité de l'estomac, mais en plus l'huile d'amande douce extraite de la pulpe forme une couche protectrice sur les parois internes de l'estomac. Elle constitue donc un traitement des ulcères gastriques et lutte contre les fermentations intestinales. Elle a aussi des vertus laxatives et facilite la digestion des aliments.

Confiture de figues

Pour 6 personnes
- 1kg de figues
- 500g de sucre
- 2 citrons
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

- Laver et équeuter les figues, couper-les en morceaux.
- Mettre les figues dans une casserole à fond épais, ajouter le sucre, le jus des citrons et l'extrait de vanille.
- Laisser reposer 15 minutes, faire cuire sur feu doux 20 minutes en écumant de temps en temps.
- Mettre la confiture dans des pots en verre stérilisés.

Trucs et astuces

Salade de fruits maison
Lorsque vous faites une salade de fruits maison avec les fruits de votre choix, ajoutez-y du poivre moulu à la fin.
Le goût n'en sera que meilleur !

Café ou thé glacé

Pour refroidir un café afin de le rendre glacé, il suffit de préalablement verser du café dans un moule à glaçons, puis de placer les glaçons dans un sac de congélation une fois congelés. Ainsi, les glaçons ne dilueront pas votre boisson en fondant. On peut faire la même chose avec des glaçons de thé pour le thé glacé.

Tarte au citron

Pour ne pas qu'une tarte au citron fasse des bulles d'eau après la cuisson, la laisser refroidir dans le four la porte entrouverte.

Avoir du croquant

Pour rendre leur croquant aux biscuits ou aux céréales, faites les sécher au four quelques minutes.

Couper des dattes facilement

Vous aimez les gâteaux ou muffins aux dattes ? Voici un truc pour couper les dattes facilement : utilisez des ciseaux. Vous coupez vos dattes en petit morceaux et hop, le tour est joué ! Il est important de souligner que c'est préférable d'utilisez vos ciseaux de cuisine et de s'assurer qu'ils sont bien propres.

Houmous libanais

Pour 4 personnes
- tranches de pain
- 1 boîte de pois chiches de 500 g
- jus de 2 citrons
- 120 ml d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail
- 1 brin de menthe fraîche hachée

- Laver bien les pois chiches, égoutter-les et mixer-les au robot élécrtrique en versant le jus de citron pour obtenir une préparation lisse et homogène, incorporer l'huile d'olive et continuer à mixer.
- Peler et piler l'ail, laisser-le reposer pendant 5 min puis incorporer-le à la préparation à l'aide d'une fourchette.
- Disposer le tout dans un plat de service, saupoudrer de menthe hachée.
- Servir avec des tranches de pain.

Bricolage

Faire disparaître taches, éclats et éraflures de votre carrosserie Comment procéder ?

Des insectes ?
Frottez avec de l'eau chaude additionnée d'un produit détergent.

Du goudron sur les jantes ?
Tamponnez votre jante avec un pinceau ou un morceau de coton imbibé de White-Spirit, cela devrait suffire.

De la sève ?
Il arrive parfois, lorsque l'on stationne sous des arbres (des acacias notamment) que des petites gouttes de sève tombent sur la carrosserie. Vous en viendrez facilement à bout avec de l'eau bouillante et une éponge. Protégez-vous les mains avec des gants de cuisine.

Des petites rayures ?
Vous les ferez facilement disparaître en appliquant, à l'aide d'un chiffon doux et sans appuyer, une crème légèrement abrasive que vous trouverez dans un magasin spécialisé.

Des éraflures ou des éclats de peinture ?
Vous trouverez chez votre concessionnaire, dans les magasins spécialisés des "stylos retouches" qu'il suffit d'appliquer sur l'endroit abîmé. Attention à bien prendre une peinture identique à celle de votre voiture. Si ces petits conseils ne suffisent pas, vous trouverez dans le commerce des produits spécialisés.