

## Spaghettis à la bolognaise



Photos : DR

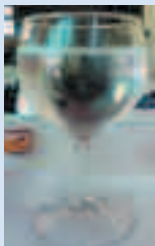
Préparation 5 min, cuisson 20 min, pour 4 personnes., 1 cuil. à soupe d'huile, 1 gros oignon haché, 1 petit poivron vert haché, 2 gousses d'ail hachées, 500 g de bœuf haché, 420 g de tomates, 2 cuil. à soupe de concentré de tomates, 1/2 cuil. à café d'origan, 1/2 tasse d'eau, 400 g de spaghettis.

Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez l'oignon, le poivron et l'ail et faites frire 3 minutes. Ajoutez la viande et faites frire 3 minutes à feu vif en remuant. Ecrasez les tomates sans leurs peau avec la fourchette. Incorporez-les à la viande et ajoutez le concentré, l'origan et l'eau. Portez à ébullition puis couvrez et laissez cuire à feu doux 15 min, remuez de temps en temps. Quand la sauce est cuite, faite bouillir une casserole d'eau. Plongez-y les pâtes 10 minutes puis égouttez-les. Mettez les spaghettis dans un saladier, versez la sauce dessus et saupoudrez de fromage râpé.

**Remarque : vous pouvez ajouter à la sauce 125 g de champignons émincés et du persil.**

### ENGRAIS

Ajoutez un peu de thé à la terre de vos plantes. Le thé est riche en azote et en potasse. Ajoutez quelques sachets de thé au fond des pots lors du rempotage. Les coquilles d'œuf pillées ainsi que l'eau de cuisson des œufs sont également riches en éléments nutritifs. De temps en temps, mettez du marc de café sur la terre et grattez légèrement pour le mêler à la terre.



### EAU GAZEUSE

En fermant bien la bouteille et en l'entreposant dans le frigo, tête en bas, elle restera pétillante plus longtemps.

### DÉSODORISANT

Le sapin magique désodorisant que l'on

suspend au rétroviseur reprendra du service une fois son odeur passée. Il suffit de l'imprégner d'eau de toilette. Posez la plaquette dans une assiette et versez dessus l'eau de toilette. Le charbon de bois possède des qualités désodorisantes. Pensez-y et placez-en quelques morceaux dans les coins des pièces à désodoriser. Pour éliminer les odeurs de transpiration sous les aisselles, humectez une pierre d'alun et la passer sous les bras. C'est plus efficace que les déodorants avec l'avantage d'être sans parfum et économique.

### DIARRHÉE

Si vous souffrez de diarrhée, préparez un café de riz. Dans une poêle, faites revenir sans matière grasse une cuillère à soupe de riz. Laissez bien brunir et, juste avant que le riz ne devienne noir, ajoutez une cuillère à café de sucre. Le mélange va fumer puisque le riz doit brûler (ouvrez les fenêtres). Versez le mélange refroidi dans un filtre à café et préparez une tasse de «café». Peu appétissante, il paraît que ce remède est d'une efficacité redoutable.

## UNE GYM DOUCE POUR UN CORPS TONIQUE

*Pour se remuscler sans attendre, voici quelques mouvements qui sculptent sans risque dès le retour à la maison.*

**ABDOS AVEC BÉBÉ**

Cet exercice est excellent pour la circulation du sang dans les jambes, pour muscler les fesses, les cuisses, le périnée, le bas du ventre. Il étire la nuque et détend le haut du dos et sert aussi à contrebalancer les effets de la station debout. Si l'on évite les abdos classiques, de type pédalage et ciseaux, on peut démarrer dès le retour à la maison. Posez votre bébé sur le haut de vos cuisses ou le bas de votre ventre, mais jamais au milieu afin d'éviter la pression sur le périnée. Allongée, jambes fléchies, pieds à plat, expirez puis soulevez doucement le bassin en serrant le périnée. Restez dans cette position le temps de quelques respirations et poussez les fesses vers le haut. Relâchez.



**«J'ai des taches brunes sur tout le visage. Que faire ?»**

que vous ne préféreriez un fluide transparent doré, totalement insoupçonnable.

**Au pinceau, effacez les taches**

Vous pouvez aussi, bien sûr, camoufler chaque tache au pinceau et à l'anticernes avant d'appliquer votre fond de teint, en tout cas les plus voyantes. C'est une question de taches (leur taille, leur quantité) et... de temps.

### Un regard lumineux

Quant à votre masque de chouette, prenez-le comme un atout. Les maquilleurs professionnels appliquent toujours une poudre claire autour des yeux pour fatiguer un regard, alors si chez vous c'est naturel, profitez-en. Avec un gros pinceau et une poudre transparente, poudrez tout le tour de l'œil pour lisser, avant de maquiller le teint.

### SEINS AU TOP

L'important c'est avant tout d'éviter la position en arrière avec le dos rond, qui tirerait sur le seins et entraînerait des crevasses. C'est le moment ou jamais de redresser le dos, quitte à vous tenir légèrement en avant. Pour faire travailler cette zone pectorale, asseyez-vous face au papa, le dos bien droit. Tentez de repousser le bras opposé en résistant. Maintenez la pression et recommencez l'exercice.



### TAILLE DE GUÊPE

Ces abdominaux magiques font travailler sans douleur les petits obliques et le muscle transverse : idéal pour «reprofilier» la taille. Allongée, bassin bien en place, genoux fléchis et pieds à plat, placez une main au ras du pubis. En expirant, imaginez que vous prolongez une cuisse au-delà du genou, comme si vous tiriez le fémur hors du bassin. Ne contractez pas la jambe, ni la cuisse, ne levez pas le pied du sol. Faites cet exercice de chaque côté, en rentrant votre ventre. Surtout n'appuyez pas la main. Vous sentirez votre ventre se serrer sous vos doigts.

## Tarte renversée aux abricots



Préparation 30 min (la pâte étant faite), cuisson 30 min, four moyen (180° C), pour 4 personnes, 1 kg d'abricots pochés dans un sirop de sucre, égouttés, dénoyautés et coupés en deux, 75 g de beurre, 150 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de pâte brisée.

Beurrez un moule à manqué avec la moitié du beurre, saupoudrez avec la moitié du sucre en le répartissant régulièrement. Posez dans le fond les demi-abricots côté bombé vers l'extérieur, bien régulièrement. Par-dessus, répartissez le reste des fruits coupés en petits morceaux. Posez le moule sur feu doux, en intercalant un diffuseur de chaleur entre la flamme et le moule. laissez-le une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que le sucre commence à caraméliser. saupoudrez avec le sucre et parsemez le reste de beurre. Etalez la pâte au rouleau et recouvrez-en les fruits en enfonçant bien la pâte tout autour jusqu'au fond du moule. Faites cuire 30 min à four moyen. Démoulez la tarte, les abricots se trouvent au-dessus. servir tiède.