

Aumônières d'aubergines



3 aubergines, fromage de chèvre, 2 tomates, feuilles de menthe, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel poivre

Allumez le four à 220°. Coupez les aubergines en tranches fines (24) dans le sens de la longueur. Saupoudrez de sel.

Coupez le chèvre en 8 rondelles et chaque tomate en 4 tranches. Disposez les tranches d'aubergines sur le gril du four. Cuisinez-les 5 à 7 mn.

Retournez-les, grillez-les sur l'autre face 5 mn. Sortez-les du four et arrosez-les de 2 cuil. à soupe d'huile.

Assaisonnez les tomates de sel et de poivre. Versez la dernière cuil. à soupe d'huile sur les rondelles de chèvre. Pour les aumônières : réunissez 3 tranches d'aubergines par la base et écartez-les comme les pétales d'une fleur. Déposez une tranche de tomate au centre, puis une feuille de menthe et une rondelle de chèvre. Repliez les tranches d'aubergines en aumônières, ajoutez une feuille de menthe sur chaque et fermez avec une pique.

QUE FAUT-IL MANGER POUR SOULAGER LES DOS DOULOUREUX ?



Pour avoir bon dos, cap sur les aliments anti-inflammatoires, les minéraux antidouleur et les fruits et légumes anti-acidifiants. Une «ordonnance» culinaire efficace et gourmande !

LES BONS RÉFLEXES ALIMENTAIRES

Vos amis

Les eaux minérales riches en bicarbonate, en magnésium, calcium et soufre, les fruits et légumes frais, le thé léger, les crustacés, le gingembre, le citron, les poissons gras... (...)

Vos ennemis

Les charcuteries grasses, les sauces, les biscuits apéritifs, les sucreries, le café et le thé très forts, le tabac, le surpoids...

Canalisation de l'évier de cuisine



Il est parfois désagréable d'avoir un évier de cuisine qui se bouche. Cette recette d'entretien peut vous éviter ce désagrément, après avoir pris votre petit café, ne jetez plus le marc de café, videz le marc de celui-ci dans votre évier/lavabo et rincez abondamment. Ces dernières feront disparaître toutes les impuretés dans la canalisation.

Plantes vertes parasitées



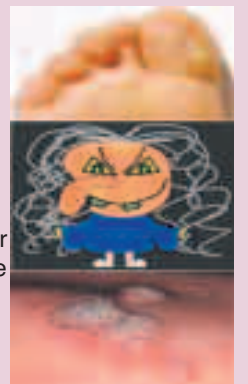
- Pour traiter les plantes d'intérieur envahies par les cochenilles, pucerons ou acariens, la nicotine est un lance-flammes : mettez la cendre des cigarettes dans les pots.
- Plus efficace : prendre le tabac frais des cigarettes et en faire une infusion. Arroser vos plantes avec ce produit dilué tel un engrais.

Verrues

Pour faire disparaître les verrues, coupez un oignon en petits bouts et le laisser macérer 2 jours dans du vinaigre de vin.

Prendre un morceau et l'appliquer sur la verrue en le retenant avec un morceau de sparadraps.

Le laisser appliquer toute la nuit Recommencer jusqu'à ce que la verrue devienne noire et se retire facilement.



SPRINGFIELD DÉBARQUE EN ALGERIE



L'ouverture officielle du premier magasin Springfield a eu lieu hier. La chaîne de textile espagnole du groupe Cortefiel a profité de cet événement pour offrir à ses clients une remise de 30%. Selon Amina El Bekkali, manager du groupe à Alger, l'ouverture de plusieurs autres boutiques à travers le territoire national sont prévus dans un futur proche. Elle met également l'accent sur le rapport qualité/prix, vu que, selon elle, les vêtements proposés sont destinés à de jeunes consommateurs. On notera que 70% des articles sont pour hommes. La première responsable du magasin promet l'élargissement de la gamme pour femmes. La marque Springfield

est connue pour sa spécialisation et son expérience dans le développement et la promotion des masters franchises, ainsi que dans le développement et la gestion de Mall/Centres commerciaux. Springfield est actuellement présent dans plus 40 pays avec ses 665 points de vente. République tchèque, Royaume-Uni ou encore l'Australie sont quelques-uns des derniers pays à avoir implanté le concept de la marque Springfield.

Adresse : 1, boulevard des Oliviers, Sidi Yahia.

H. B.

FORME



Des fesses en acier !

On les adore rondes et fermes. Malheureusement, il faut les faire travailler régulièrement sinon, elles ramollissent. Test : devant un miroir, mettez-vous de profil, contractez les fessiers. Si vous observez peu ou pas de modifications, il faut en priorité stimuler les muscles fessiers pour reconstituer un petit matelas bien ferme. Pourquoi ramollissent-elles ? Les muscles des fesses sont les plus puissants, de notre corps et il leur suffit juste d'un peu d'exercice pour être beaux. Les longues périodes de sédentarité ou un régime amaigrissant font très vite perdre aux muscles fessiers leur tonus. Pour y remédier : tous les jours sous la douche, un massage vigoureux est magique pour éliminer les rugosités et raffermir la peau. A l'aide d'un gant de crin, effectuez des rotations. Montez les escaliers pieds à plat. Les sports conseillés : la bicyclette, la course à pied, la marche rapide.

Pâte à crêpes

Pour à peu près 25 petites crêpes
125 g de farine, 2 œufs, 35 cl de lait, 40 g de beurre fondu, 1 c. à s. de sucre en poudre, 1 pincée de sel

Mélangez la farine, la pincée de sel et le sucre. Faites un puits au centre et versez les œufs battus en mélangeant à la farine, puis ajoutez progressivement le lait afin d'obtenir une pâte fluide. Ajoutez 30 g de beurre fondu et de l'eau de fleur d'oranger, si vous voulez les parfumer, avec 1 cuillère à soupe.

Laissez reposer 1 h. Beurrez légèrement la poêle en utilisant les 10 g restants de beurre, versez-y une louche de pâte. Dès que les bords se décollent, retournez la crêpe. Laissez donc cuire la 2^e face, et réservez vos crêpes sur une assiette. Si vous avez une bonne poêle, il sera inutile de beurrer après chaque crêpe, mais à chaque 2/3 crêpes. Vos crêpes sont prêtes, garnissez-les de sucre en poudre, de chocolat, de nutella, de bananes, de fruits...

