

Toasts aux champignons



Photos : DR

Une boîte de champignons, 1 jus de citron, sel, poivre, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail
Béchamel épaisse : 1/2 litre de lait, 35 g de beurre, 45 g de farine

Faites votre béchamel en mélangeant votre beurre et votre farine. Puis incorporez le lait délicatement. Réservez. Dans une poêle, versez 3 c. à s. d'huile d'olive, incorporez les champignons émincés. Faites-les sauter 30 secondes. Assaisonnez d'un jus de citron pour éviter qu'ils noircissent. Incorporez-les à la béchamel puis mélangez. Coupez la baguette en tartines et faites-les griller. Passez de l'ail sur les tartines puis versez la préparation béchamel/champignons. Passez au four 10 minutes pour les faire dorer.

Taches de jus de fruit

Il faut absorber la zone mouillée avec une éponge ou du papier absorbant. Si la tache persiste, il faut la retirer en passant dessus un linge imbibé d'ammoniaque. Pensez à rincer et à sécher la zone détachée.

Taches de ketchup

Il faut absorber la zone mouillée avec une éponge ou du papier absorbant. Si la tache s'est incrustée, il faut la retirer en passant dessus un linge imbibé d'ammoniaque. Epongez puis nettoyez à l'aide d'une éponge d'eau savonneuse. Rincez à l'eau pure puis séchez



On peut également enduire la tache de crème à raser. Dès que le produit a pénétré, on passe énergiquement une éponge, puis on rince. Quand la zone tachée est sèche, on brosse.

Taches de légumes

Si la tache est très mouillée, il faut immédiatement l'absorber avec une éponge, un buvard, du papier absorbant (on peut même utiliser du talc ou de la farine). S'il reste des traces, il est recommandé de tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool)



Taches de mercurochrome

Il faut absorber la zone mouillée avec une éponge ou du papier absorbant. Si la tache persiste, il faut la retirer en passant dessus un

linge imbibé d'ammoniaque. On éponge de nouveau. On passe un linge mouillé de vinaigre d'alcool. On sèche. On nettoie à l'aide d'une éponge d'eau savonneuse. On rince à l'eau pure puis on sèche à nouveau.

Taches de mayonnaise

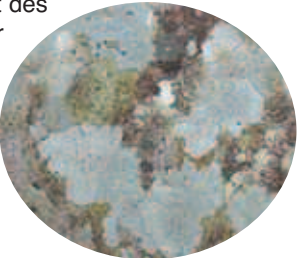
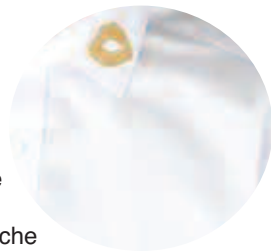
Il faut retirer l'excédent de la tache avec une cuillère puis retirer, passer sur la zone tachée un linge imbibé d'ammoniaque. On éponge puis on nettoie à l'aide d'une éponge imbibée d'eau savonneuse. On rince à l'eau pure puis on sèche avec un linge propre.

Taches de maquillage

Il faut tamponner la tache avec un linge imbibé d'alcool à 90°. Si la tache est grasse, il vaut mieux utiliser du trichloréthylène puis frottez avec de l'eau additionnée de lessive liquide. Rincez. Séchez.

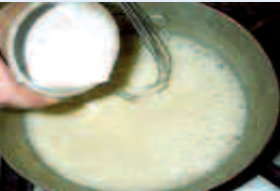
Taches de moisissures

Le soleil fait des miracles sur les tapis ou la moquette moisie. Si on ne peut les exposer au soleil, il faut les brosser



VRAI/FAUX

Une crème fraîche épaisse est plus grasse qu'une crème fraîche liquide ?



C'EST FAUX

La crème fraîche est une émulsion (suspension) de matière grasse dans l'eau. Elle est obtenue à partir de l'écémage du lait. La crème ainsi obtenue est ensuite pasteurisée à moins de 100°C pendant 30 secondes afin d'assurer la destruction des germes et l'inactivation



des enzymes. Après pasteurisation, la crème est, ou non,ensemencée par des bactéries lactiques. Une crème épaisse a subi cet ensemencement, ce qui permet d'agir sur sa texture, son épaisseur, son acidité et même son goût. Si la crème n'est pasensemencée, elle reste tout simplement liquide. Une crème épaisse est donc aussi calorique qu'une crème liquide.

puis les saupoudrer de bicarbonate de soude. On attend 1/4 d'heure puis on passe l'aspirateur ou on brosse. On peut également étaler sur les zones attaquées une pâte composée d'une cuillerée à soupe d'amidon en poudre, une autre de copeaux de savon de Marseille, le tout additionné d'une bonne pincée de sel et d'un jus de citron. Faire bien pénétrer puis rincez abondamment.

Taches d'œuf

Première chose : retirer l'excédent de la tache ! Ensuite on tamponne la zone tachée avec un chiffon imbibé d'un mélange à part égale d'eau et d'ammoniaque. Le vinaigre blanc pur donne également de bons résultats. Il est recommandé de rincer la zone détachée puis de la sécher.

Taches d'herbe

Il faut les tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).

Travaillez régulièrement votre ligne !

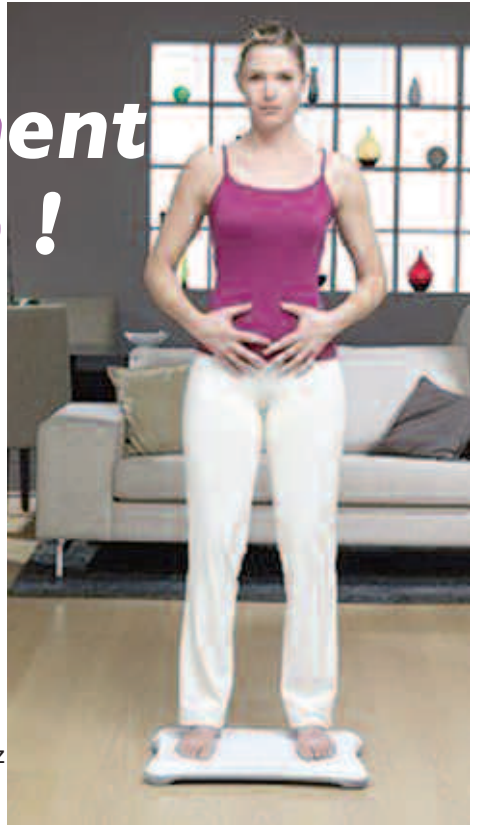
La surcharge pondérale vous guette ? Pas de panique, ce petit exercice réalisé plusieurs fois par jour agit efficacement sur les cuisses, les fessiers et les abdominaux.

Position de départ : debout, buste étiré et tête droite, bras tendus vers le plafond, jambes tendues et écartées (d'environ 40 cm), pieds parallèles. Travail : inspirez, puis en expirant pliez les jambes sans décoller les talons du sol (comme si vous vouliez vous asseoir) et descendez vos bras en les écartant devant vous au niveau des épaules. Inclinez légèrement le buste vers l'avant. Maintenez la position 3 secondes en respirant normalement.

Revenez à la position initiale en tendant les jambes.

Résultat : pratiquez une série de 8 mouvements 3 à 4 fois par jour selon vos capacités pendant 8 semaines (minimum). Afin d'optimiser la musculature, réalisez l'exercice le plus lentement possible.

Conseil : faites attention à ne pas vous cambrer, la colonne vertébrale doit être droite et le bassin basculé !



CHEVEUX

Cessez de vous prendre la tête !

Prévenir : séchez-les à l'air car le chaud les électrise. Préférez une brosse en poils de sanglier (les poils naturels ne conduisant pas l'électricité statique) avec manche en bois. Surtout pas de peignes métalliques. Même par grand froid, évitez les bonnets en laine...

Guérir : domestiquer vos cheveux en passant vos mains humides (mais pas trempées !) dessus ou coiffez-les simplement avec une brosse préalablement vaporisée de laque.



Financiers à la pistache



80 g de pistaches non salées décortiquées, 60 g de beurre, 70 g de sucre glace, 40 g de farine, 60 g de poudre d'amandes, 2 œufs.

Hacher les pistaches finement, en poudre.

Préchauffez le four Th 5, 150°.

Dans un saladier mélanger la farine, le sucre glace, la poudre d'amandes et la poudre de pistaches. Faire fondre le beurre et mettre les œufs, un à un. Mélanger tout ensemble, bien lisser et remplir un moule à financiers au 3/4 car cela gonfle un peu à la cuisson. Faire cuire 12 à 15min.