

## Galettes de maïs



1 boîte de maïs, 4 c. à s. de farine,  
2 c. à s. de crème fraîche, 2 œufs,  
1 c. à c. de cumin, une pincée de piment fort,  
2 c. à c. de levure chimique, sel, poivre

Mettre la farine tamisée en fontaine dans une bassine. Ajouter la crème fraîche, les œufs, la levure chimique, cumin, piment fort, poivre et sel. Mélanger à l'aide d'une spatule. Lisser l'appareil. Égouter le maïs et l'ajouter. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 10 min. Dans une friteuse, faire chauffer l'huile, mettre une cuillerée à soupe de mélange, faire frire jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées. Répéter cette opération jusqu'à l'épuisement de mélange. Servir aussitôt.

## Le sommeil

**Avec quelques conseils de bon sens et des compléments de vitamines et de minéraux, vous retrouverez rapidement votre rythme de sommeil.**

**Un sommeil fragilisé exige une bonne hygiène de vie :**

- Couchez-vous quand votre organisme le réclame.
- Adoptez des horaires réguliers.
- Évitez les repas riches en protéines le soir.
- Évitez le tabac.
- Ne consommez pas de somnifères.
- Dormez dans une chambre pas trop chaude (18-19°) et bien aérée.
- Faites du sport régulièrement
- Pratiquez des exercices de relaxation

## Trucs et astuces

### Nettoyer le joint du frigo

Appliquez du dentifrice tout au long du joint de votre réfrigérateur. Frottez ensuite à l'aide d'une brosse à dents, rincez et séchez avec un chiffon. Le dentifrice agit comme un aseptisant et un désodorisant. Le dentifrice contient du détergent, des abrasifs et des agents antimicrobiens empêchant ainsi le stockage d'impuretés et autres bactéries qui altèrent l'étanchéité du réfrigérateur.

### Un robinet sans tartre



Les robinets sont souvent couverts de tartre. Outre le fait que cela les abîme, ce n'est pas très beau esthétiquement parlant. Prenez le reste d'un citron, que vous coupez en 2, et frottez votre robinet avec une moitié, vous verrez le tartre disparaître comme par enchantement ; de plus, c'est écolo !

### Récurez vos casseroles



Pour rincer vos casseroles, il vous faut du bicarbonate de soude, un tampon abrasif. Commencez par étaler une couche épaisse d'un mélange bicarbonate de soude et d'eau et laissez agir pendant deux heures. Rincez ensuite à l'eau chaude et grattez avec votre tampon abrasif.

### Récurer un fond de cocotte

Pour rincer un fond de cocotte sans revêtement antiadhérent, faites bouillir de l'eau de javel pendant 10 min, puis décollez à l'aide d'une spatule en bois ou en plastique le fond de votre cocotte.

## Beauté au naturel

### Lèvres

Quand vos lèvres sont «recouvertes» de peaux mortes, vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.

### Masque minute

Appliquez sur votre visage un masque constitué d'un blanc d'œuf battu en neige additionné d'une cuillère à café de vitamine C en poudre. Laissez agir 5 à 10 mn et rincez.

### Si vous sentez pointer un bouton

Appliquez un peu de pâte dentifrice avant de vous coucher, le dentifrice drainera les toxines en séchant.

### Contre les poches sous les yeux

Badigeonnez la peau de blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc d'œuf se rétracte au séchage ce qui resserre la peau.

### Quand on manque de crème

C'est tout simplement de passer un concombre à la centrifugeuse et se tamponner le visage avec le jus. Le ph du concombre -5,48 est très proche de celui de la peau -5,5. Effet apaisant garanti sur les yeux aussi ! Le truc en plus lorsque l'on veut avoir bonne mine c'est de mettre l'accent sur les joues, un bon blush réveille le teint !

### Parfum longue tenue

Pour une tenue optimale du parfum, vaporisez en hauteur votre parfum et attendez que la brume vous enveloppe. Vous serez alors parfumée des pieds à la tête !

## Pratiquez un sport régulièrement

Cette année, vous n'abandonnez plus vos cours de gym dès la deuxième séance, vous serez assidue ! La pratique d'un sport régulier est à la base du bien-être. Vous vous sentez fatiguée ? Vous n'avez pas ni le courage ni la force de vous rendre à votre club de gym ? Eh bien, forcez-vous ! Ce manque de volonté révèle votre besoin de faire de l'exercice. N'avez-vous d'ailleurs pas remarqué que vous vous sentez déjà beaucoup moins fatiguée au terme de l'effort ?



## Muffins à la banane et au chocolat



2 bananes, 6 carrés de chocolat, 60 g de beurre, 1 œuf, 40 ml de crème liquide, 110 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 2 c. à café de sucre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans une casserole, faites fondre le beurre puis, hors du feu, ajoutez le sucre. Laissez refroidir. Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine, la levure, et la crème. Ajoutez le beurre sucré. Ecrasez les bananes, intégrez-les à la préparation et mélangez. Enfin, concassez le chocolat et ajoutez les pépites obtenues dans la pâte. Beurrez 6 petits moules et versez-y la préparation. Enfouez 20 min. Servez.