

Pudding de pain



1 litre de lait, 200 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé, 350 g de pain rassis, 5 œufs, un petit verre d'eau de fleur d'oranger, 100 g de raisins secs.
Caramel : 125 g de sucre, 2 c. à soupe d'eau, le jus d'un 1/2 citron

Faites bouillir le lait avec le sucre et le sucre vanillé. Mettez-y à tremper le pain émiétté. Quand il est bien imbibé, vous pouvez passer le tout à la moulinette pour avoir une pâte plus fine. Ajoutez les œufs battus et les raisins préalablement trempés dans l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien le tout. Versez la préparation dans un moule à manqué à bord démontable, bien beurré, et faites cuire à four chaud préchauffé (th 5, 200°C) pendant 45 mn. Démoulez et laissez refroidir. D'autre part, faites fondre le sucre dans l'eau et le jus de citron, jusqu'à la couleur caramel clair, sans remuer le mélange mais en inclinant la casserole. Nappez le pudding de caramel.

Q
U
E
S
T
I
O
N

Que boire
en cas
d'insomnie ?

Les boissons comme le café ou tout soda sont à proscrire à partir de 17 heures. Verveine, tilleul et camomille ont des propriétés sédatives. Si vraiment vous ne trouvez pas le sommeil, un bol de lait chaud avec du miel devrait vous aider favorablement. Sachez que la pomme favorise l'endormissement. Si vous souffrez d'insomnie avec des réveils successifs, faites une petite cure de pommes.

SPÉCIAL JOLIE POITRINE



tendues et serrées. Prenez un haltère de 500 grammes ou une petite bouteille remplie d'eau dans chaque main. Ouvrez grands les bras, coudes pliés et mains vers le

Exercice n°1
Les jambes semi-pliées, tendez un bras en arrière et l'autre levé bien droit devant vous. Effectuez des mouvements de ciseaux des deux bras, d'avant en arrière à un rythme rapide et régulier. 15 fois de chaque côté.

Exercice n°2
Debout, les jambes tendues et serrées. Prenez un haltère de 500 grammes ou une petite bouteille remplie d'eau dans chaque main. Ouvrez grands les bras, coudes pliés et mains vers le plafond. En baissant les épaules, maintenez la position 15 secondes, puis relâchez 5 fois.

Gratin de chou



1 chou blanc ou 1 chou vert, 180 g de fromage blanc, 75 g de gouda râpé, 1 œuf, sel, poivre, une pincée de piment rouge, beurre pour le plat

Nettoyez le chou en retirant le trognon et les grosses côtes. Faites-le blanchir pendant 15 mn à l'eau bouillante salée, égouttez et hachez-le grossièrement. Mélangez le fromage blanc, le gouda râpé, l'œuf battu, le sel, le poivre et le poivre de cayenne, dans un plat beurré allant au four, mettez le chou et le fromage en couches alternées, en terminant par du fromage, faites cuire 30 mn à four moyen. Vous pouvez ajouter aux feuilles de chou hachées des oignons fondus au beurre.

Trucs et astuces

Allergie aux montres

Il peut arriver que l'arrière de votre montre s'oxyde et tache votre bras ou vous occasionne une allergie. Pour éviter cela, étalez une fine couche de vernis à ongle incolore sur la partie en contact avec la peau.

Produit anti-puces

On ne peut pas traiter un chaton avec des produits anti-puces ou



autres poudres avant l'âge de 6 mois. Prenez une poignée de feuilles de menthe et frottez le poil de l'animal avec. C'est radical contre les puces.

Des ongles impeccables !



Pour avoir des ongles blancs et qui ne se cassent pas, plongez-le quelques minutes dans de l'eau tiède avec du jus de citron.

Assainir la peau du visage

Pour assainir la peau du visage et effectuer un gommage pas cher : humidifier le visage et effectuer des mouvements circulaires et non appuyés avec du bicarbonate de soude et ceci une fois par semaine. Garantie d'un grain de peau affiné et d'une peau saine mais allez-y doucement et pas trop longtemps (comme pour un gommage).

Sauce à l'ail

2 têtes d'ail,
1/4 litre de lait, sel,
poivre, noix muscade,
2 c. à soupe de crème
fraîche

Epluchez les gousses d'ail, retirez éventuellement les germes qui pourraient se trouver à l'intérieur. Faites-les blanchir 2 fois à l'eau bouillante. Couvrez-les ensuite de lait et laissez cuire à



four doux pendant 25 mn. Passez au mixer, ajoutez la crème, gardez au chaud au bain-marie jusqu'au moment de servir.