

## Pour avoir bonne mine,

### soigner la fatigue des yeux

**Lorsqu'il fait froid,  
qu'on se sent fatigué  
et qu'on passe  
beaucoup de temps  
devant l'ordinateur, la  
fatigue des yeux peut  
se faire sentir...**

Bien sûr, il y a la technique du masque glacé à appliquer le matin au réveil mais on peut ne pas apprécier toujours ! Alors, comment venir à bout de ces petits tracassés quotidiens avec des méthodes douces et naturelles ?

#### Atténuer la fatigue des yeux :

Mettez 45 ml de maïzena dans une poêle et versez la même quantité d'eau de rose. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention

d'une crème liquide et faites doucement chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe (tourner sans cesse). Retirez ensuite le récipient du feu pour empêcher la formation de grumeaux. Ajoutez enfin 30 ml d'eau de rose (cuillerée par cuillerée) et avant qu'elle ne se fige, transvasez la crème dans des petits pots. Conservez-les au frigo. Appliquez là sur le contour de l'œil et des paupières avant le coucher...

#### Atténuer les poches sous les yeux :

Appliquez des rondelles de pomme de terre crue en cataplasme.

#### Atténuer les yeux cernés :

Diluez 1 cuillère à café de miel dans 1/2 verre d'eau minérale tiède. Puis, trempez 2 cotons dans cette préparation et posez-les sur vos yeux fermés durant 6 minutes.

## Merguez aux haricots blancs



**400 g de merguez, 2 oignons,  
2 gousses d'ail, 4 tomates,  
300 g d'haricots blancs en boîte,  
1 cuillère à soupe de thym, 1 cuillère  
à soupe d'huile d'olive, sel et poivre**

Rincez et égouttez les haricots blancs. Coupez les saucisses en rondelles. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Épluchez et émincez les oignons. Pelez et hachez les gousses d'ail. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir les saucisses, l'ail et l'oignon. Enlevez la viande de la poêle et faites-y revenir les tomates et les haricots. Remettez les saucisses dans la poêle et laissez cuire quelques minutes de plus en mélangeant bien. Saupoudrez de thym avant de servir.

## Quiz-test spécial sexe de bébé

**Chassez les idées  
fausses et découvrez  
les astuces pour  
peut-être concevoir  
un bébé du sexe de  
votre choix !**

**Le régime fille est basé sur  
une augmentation des apports  
en potassium et sodium  
Vrai/faux**

**La bonne réponse  
Faux**

C'est l'inverse. Une alimentation riche en potassium et en sodium favorisent la conception d'un petit garçon. Pour une fille, il est recommandé d'augmenter les apports en calcium et magnésium. Toutefois, ce régime se base davantage sur de simples spéculations que des faits scientifiques.

**Ce sont les cellules sexuelles de la mère qui  
déterminent le sexe du bébé ?**

**Vrai/faux**

**La bonne réponse  
Faux**

Il n'existe qu'une seule sorte d'ovule, mais deux types de spermatozoïdes. Si un spermatozoïde X fusionne avec l'ovule, vous aurez une fille, si c'est un Y ce sera un garçon ! Ce sont les cellules paternelles qui déterminent le sexe de votre enfant.

## Quatre-quarts aux pommes

**3 gros œufs (sinon 4 petits), 150 g de beurre  
ramolli, 125 à 150 g de sucre semoule, 150 g de  
farine, 1 sachet de levure chimique, 1 c. à s. d'eau  
de fleur d'oranger, 3 belles pommes  
Pour le caramel : 10 c. à s. de sucre semoule,  
2 à 3 c. à s. d'eau, quelques petites gouttes  
de citron**



Dans une casserole à revêtement anti-adhésif, faire un caramel avec le sucre et l'eau. Lorsque le caramel a blondi, le verser dans un moule à manqué. Incliner le moule dans tous les sens pour que les parois soient enduites de caramel. Peler les pommes, les couper en quartiers et les disposer sur le caramel. Dans un saladier, mélanger le beurre ramolli et le sucre, jusqu'à obtenir un mélange crémeux, incorporer les œufs entiers, l'un après l'autre, puis la farine et la levure. Bien mélanger. Verser cette pâte sur les pommes. Faire cuire 30 minutes à four chaud à 180°C. Démouler chaud sur un plat de service et servir une fois tiédi. Servir tiède avec une boule de glace vanille, sinon avec un bon café au lait.

## Trucs et astuces

#### Dorer une brioche



Dorez facilement vos brioches en versant dessus un peu de café faiblement sucré. Procédez de la même façon pour vos tartes, ça marche aussi !

#### Eviter la solidification du caramel

Pour éviter que le caramel ne durcisse, ajoutez une goutte de vinaigre dès que sa couleur vous convient. Le caramel restera bien liquide, et patientera plus longtemps avant d'être dégusté !

#### Dénoyer les olives

Prenez un entonnoir, renversez-le et placez votre olive sur le goulot. Tournez-la doucement : le noyau tombe dans l'entonnoir, votre olive est dénoyautée, sans difficulté !



#### Faire dorer un poulet

Versez du lait directement sur votre poulet, puis saupoudrez-le de farine. Faites-le rissoler. En fin de cuisson, vous pourrez apprécier ce poulet délicieusement doré !

#### Eplucher l'ail sans difficulté

Trempez vos gousses d'ail dans de l'eau très chaude juste avant de les éplucher. La peau partira beaucoup plus facilement, et ne collera plus vos doigts !

#### Conserver le melon préparé

Une fois préparé, conservez votre melon dans le réfrigérateur, enveloppé dans un torchon. Il patientera le temps d'être dégusté, sans perdre ni de son parfum ni de sa saveur

