

Trucs et  
astuces

## Une eau digeste

Evitez de boire l'eau glacée, car elle sera moins digeste et moins désaltérante qu'une eau servie à bonne température, à savoir 8 à 12° C.

Nettoyage  
de l'huile  
de friture

Si vous ne désirez pas filtrer votre huile mais juste vous débarrasser des résidus d'aliments qui s'y trouvent, plongez un croûton de pain dans la friture bien chaude pour amalgamer autour de celui-ci les résidus d'aliments restés dans l'huile afin de la nettoyer. Il vous suffit alors de le retirer délicatement avec un écumoire.

## Cuisson du beurre

N'utilisez jamais de beurre pour la cuisson à feu vif. Il se dégrade facilement et forme des toxines très dangereuses pour l'organisme.

## Chewing-gum

Pour enlever une gomme à mâcher (chewing-gum), collée dans les cheveux de vos enfants (ou les vôtres), enduire la gomme d'huile et travaillez-la jusqu'à ce qu'elle se décolle des cheveux. Votre enfant sera content de ne pas se faire couper les cheveux.

Boules de  
noix de coco

- 500 g de noix de coco
- 1/2 verre de sucre
- 1/2 litre de lait
- jus et zeste de 2 citrons
- 3 c. à soupe de maïzena
- 100 g d'amandes entières mondées et grillés
- 200 g de noix de coco

- Mélanger la noix de coco et le sucre et les hacher finement.  
- Ajouter le citron, la maïzena et le lait jusqu'à obtention d'une pâte molle et malléable.  
- Faire des boules de la grosseur d'une noix et mettre une amande à l'intérieur de la boule.  
- Rouler dans la noix de coco et déposer sur un plat allant au four beurré et fariné.  
- Faire cuire au four, les gâteaux doivent rester blancs.

## Beauté

## Faites peau neuve !



Photos : DR

*Les produits gommants ont pour objectif d'accélérer la desquamation naturelle des cellules cornées et de stimuler l'épiderme en profondeur. Lotion, gel ou crème ils agissent en détruisant la kératine des cornéocytes de surface par frottement abrasif (poudre de noyaux pulvérisés, microbilles de cire) soit par une action chimique ou lytique (enzymes kératolytiques, acide salicylique).*

Pourquoi faut-il  
pratiquer des  
gommages du  
corps ?

Le gommage a pour objectif de purifier la surface de la peau de ses cellules

mortes et d'exfolier le sébum des pores de l'épiderme. Cette opération permet d'affiner le grain de la peau, d'en clarifier le teint et de stimuler le renouvellement cellulaire.

Quels produits  
dois-je choisir ?

Entre les gommages aux noyaux de fruits, à l'argile, aux particules de pierre ponce, aux enzymes absorbants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est  
normale

Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les

produits gommants leur conviennent à partir du moment où ils ne sont pas trop décapants. Grains naturels ou synthétiques, toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est  
mixte ou grasse

Ces peaux qui ont particulièrement besoin d'être gommées supportent bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles leur assurent un nettoyage en profondeur.

Votre peau est  
sèche ou réactive

Plus fragile, la peau sèche se contentera d'un gommage doux.

## Crème anglaise

Pour 4 personnes  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 20 min  
Ingrédients  
œufs : 5, sucre en  
poudre : 80g,  
lait, vanille : 1  
sachet

Portez à ébullition le lait additionné de vanille. Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'une préparation blanche et mousseuse. Versez dessus le lait bouillant, peu à peu et en remuant sans arrêt. Versez le tout dans une casserole et faites cuire, sur feu doux, sans cesser de remuer



avec la spatule en bois et en veillant à bien détacher l'appareil des parois de la casserole. La crème est cuite lorsqu'elle nappe la spatule. Passez ensuite la crème au chinois au-

dessus d'une jatte froide, afin d'en stopper la cuisson. Attention, le lait doit être incorporé par petites quantités successives, sous peine de faire coaguler les jaunes d'œufs !

## Chaussons

aux

## aubergines



1 grosse aubergine,  
4 cuil à s d'huile d'olive,  
1 oignon moyen finement  
émincé,  
2 gousses d'ail,  
1/2 cuil à c de sucre,  
1 cuil à café de cumin,  
1/4 cuil à c de poivre noir,  
sel selon le goût,  
2 tomates moyennes

pelées épépinées et  
coupées en dés,  
2 piments verts émincés,  
1/2 tasse de fromage  
varié (gruyère,  
mozzarella, cheddar et  
même blanc),  
grains de sésame pour la  
décoration de la pâte

Couper les aubergines en petits dés, saupoudrez-les généreusement de sel, les mettre dans une passoire et laissez-les dégorger pendant 30 mn pour leur faire rendre leur eau.

Lavez-les et pressez-les bien avec vos mains pour les débarrasser de l'excès d'eau (ce procédé empêchera les aubergines d'absorber trop d'huile pendant la friture), faire chauffer l'huile et faites-y revenir l'oignon et l'ail, ensuite ajouter les aubergines, le sucre et le cumin, le poivre noir. Laisser cuire à petit feu pendant 15 mn. Ajouter la tomate et le piment vert et continuer la cuisson tout en remuant. Hors feu laisser

refroidir, ajouter le fromage et mélanger. Mélanger la farine, le sel, l'huile dans un robot, pétrir la pâte jusqu'à obtention d'une pâte homogène qui se détache des parois du récipient et se ramasse en boule. Abaisser la pâte sur un plan de travail bien fariné, à l'aide d'un emporte-pièce découper des petits cercles de pâte. Déposer 1 cuil à s de farce au centre. Replier la pâte sur elle-même et pincer les bords pour bien les souder, puis torsadez-les avec les doigts pour faire une décoration, les disposer sur une plaque allant au four et les badigeonner de jaunes d'œufs et décorer avec les graines de sésame. Enfourner.

Migraine ou mal de  
tête? Sachez faire la  
différence

Les maux de tête les plus courants sont les maux de tête de tension, les algies vasculaires de la face et les migraines. Voici une description des trois types de maux de tête qui vous aidera à connaître la différence.



Mal de tête de tension : les maux de tête de tension sont les plus courants. Ils se produisent habituellement de façon occasionnelle, mais ils peuvent devenir chroniques et se produire plus souvent. Ces maux de tête affectent autant les hommes que les femmes, et même les enfants.

Migraine : les migraines sont des maux de tête récurrents, accompagnés de nausées, de vomissements et de sensibilité à la lumière, au bruit et aux odeurs. Les femmes souffrent trois fois plus de migraines que les hommes, et ces maux de tête affectent surtout les adultes âgés de 20 à 50 ans. Les migraines ont toutefois tendance à diminuer avec les années et deviennent moins douloureuses. Les analgésiques contre les migraines peuvent être employés pour traiter la douleur associée aux migraines légères à modérées car il y a peu de risque d'interaction médicamenteuse.

Si vous êtes sujet aux maux de tête, il est important de surveiller les facteurs déclencheurs, comme le stress, une mauvaise alimentation et le manque de sommeil. le stress qui accompagne les problèmes financiers peut affecter l'organisme. Il est donc important de veiller sur sa santé durant ces périodes difficiles. Consultez votre médecin si vous avez constamment des maux de tête ou si leur gravité ou leur fréquence augmente.