

Astuce

La langue pour éviter de pleurer en coupant des oignons? Eh bien aussi incroyable que cela puisse paraître, votre langue peut vous aider à ne pas pleurer en coupant des oignons :

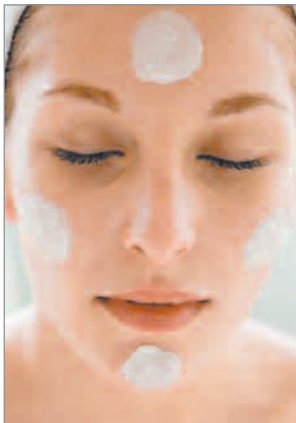


Photos : DR

Il suffit de plaquer sa langue contre son palais et de ne pas respirer par le nez (respirez tout de même par la bouche), si c'est possible, un petit effort... Cette astuce peut vous paraître un peu magique, voire complètement bizarre mais essayez ! Passer le premier moment où l'on se sent un peu bête à respirer étrangement, vous verrez que de couper vos oignons sans avoir les larmes aux yeux vous facilitera grandement la tâche.

Beauté**Peau nette : désincrustez !**

Pour afficher un teint lisse et sans défauts, un minimum de soins est nécessaires : gommage, masques désincrustants, lotions nettoyantes, crèmes matifiantes. Pour un teint vraiment éclatant, il faut procéder à un nettoyage en profondeur de la peau, et la débarrasser ainsi de toutes ses impuretés. Pour cela, appliquer un masque 1 fois par



semaine. L'argile blanche entre souvent dans la composition de ces soins, car elle est connue pour purifier la peau et réduire les pores. Le bon geste : appliquer le masque sur l'ensemble du visage, en évitant le contour des yeux. Laisser agir le temps indiqué, puis retirer doucement le produit à l'aide de cotons démaquillants.

Les faux amis du sourire étincelant

Vous avez pris l'habitude de vous laver les dents après chaque repas, pourtant vos dents ne sont toujours pas blanches !? Le tabac, le thé, le cola, le ketchup, mais aussi les carottes, les épinards, le persil... et tout ce qui contient des colorants altèrent la couleur de votre émail ! Attention, la cigarette est un véritable ennemi de re hygiène bucco-dentaire et du sourire éclatant de blancheur

Le petit + :

Vous vous brossez les dents régulièrement mais vous n'arrivez pas à enlever la coloration des dents ? Vous pouvez prendre rendez-vous chez votre dentiste pour un détartrage. Brossez-vous les dents une fois par semaine avec un peu d'eau oxygénée (10 volumes) sur votre brosse à dents. Attention, recrachez



bien l'eau oxygénée, il ne faut pas l'avaler ! et ne le faites qu'une fois par semaine.

Biscuits au beurre fourrés à la confiture

3/4 tasse de beurre ramolli
1/2 tasse de sucre
2 jaunes d'œuf
1 3/4 tasse de farine
1/2 tasse de confiture, saveur à votre choix

Préchauffez le four à 190°C. Dans un bol moyen, écrémez ensemble le beurre, le sucre blanc et les jaunes d'œufs. Incorporez la farine doucement jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme. Roulez la pâte en boules de 1 pouce. (Si la pâte est trop molle, réfrigérez pendant 15 à 20 minutes) Placez les boules à intervalle de 2 pouces sur

une plaque à biscuits non-graissée. Utilisez votre doigt ou un instrument de taille semblable pour faire un trou au centre de chaque biscuit. Remplissez le trou avec 1/2 c. à thé de confiture. Faites cuire au four pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés en-dessous. Enlevez de la plaque à biscuits pour les laisser refroidir sur des grilles.

Sachez que

Le marc de café est un produit aux multiples usages et il serait vraiment dommage qu'il finisse à la poubelle. Au pire, il peut servir à nettoyer les canalisations. Mais ce n'est pas tout, bien d'autres applications sont possibles avec ce produit quasi miracle:



- 1- Le marc de café peut être utilisé comme un colorant naturel, il suffit de faire bouillir et tremper dedans ce que vous voulez rendre brun.
- 2- On peut s'en servir comme exfoliant pour le visage.
- 3- Utilisez-le pour laver les mains sales et malodorantes.
- 4- Utilisez le avec modération comme additif dans votre compost ou votre terreau.
- 5- Le marc de café est très efficace contre les graisses de cuisson, utilisez-le pour nettoyer votre cuisinière.
- 6- Il peut absorber les mauvaises odeurs du

- réfrigérateur. Placez du marc de café sec dans une petite boîte au fond de votre frigo.
- 7- Le marc de café peut être utilisé comme répulsif anti-fourmi autour de votre maison.
- 8- Humide, il peut être utilisé pour polir de fines égratignures sur vos meubles en bois, en frottant en petits cercles délicatement.
- 9- Appliquez-en sur le pelage de votre chien pendant le bain, c'est un bon répulsif contre les puces.
- 10- Vous pouvez tremper votre viande dans le marc de café pour l'attendrir.

CIGARES DE FROMAGE AUX POIREAUX

3 poireaux
1 oignon
1 camembert
30 g de beurre
1 blanc d'œuf
8 feuilles de brick
Huile pour friture
Poivre



Coupez les extrémités des poireaux en gardant un peu de vert. Lavez-les soigneusement, coupez les poireaux en fines lamelles et l'oignon en tout petits morceaux. Faites-les fondre dans une poêle enduite de beurre. Laissez cuire 15 minutes environ à feu moyen, jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Assaisonnez avec le poivre. Pendant ce temps, coupez le camembert en seize parts. Détachez les feuilles de brick de leur papier de

séparation et coupez-les en quatre. Posez la feuille de brick, côté large devant vous, déposez une part de camembert et les poireaux. Rabattez les bords et enroulez pour former le cigare. Collez la pointe avec le blanc d'œuf. Faites frire les cigares à la poêle dans de l'huile chaude, mais non fumante, puis posez-les quelques secondes sur du papier absorbant avant de servi chaud.

VRAI / FAUX
Le sucre, il ne faut pas s'en régaler avant le repas**VRAI**

Et ce, pour deux raisons : le sucre a un pouvoir satiétogène important. Il calme la sensation de faim en intervenant sur des récepteurs situés dans l'intestin. Une fois que la glycémie est remontée, l'effet de plaisir d'un aliment est moins important. Au final, consommés avant de manger, les bonbons vont empêcher l'enfant ou l'adulte d'avoir faim et de profiter de son repas !

Publicité*Aquarelle*

Centre d'amincissement & Epilation définitive

Nouvelle technique high tech pour mincir
Perdez jusqu'à une taille en une cure

- *Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres
- *Soins d'amaigrissement, de raffermissment,
- *Réduction de la cellulite, gestion et suivi du surpoids.

159, Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger

Tél: 0791.41.61.02