

Trucs et astuces

Nettoyage facile de votre micro-ondes



Pour faciliter le nettoyage de votre micro-ondes, faites bouillir dans un grand bol de l'eau quelques instants. Laissez le bol dans le micro-ondes : la vapeur qui se dégage va ainsi faciliter le nettoyage des parois. Il vous suffit ensuite de passer un coup d'éponge.

Des vitres sans traces

Pour obtenir des vitres sans traces même en plein soleil, utilisez une feuille de papier journal que vous aurez froissée et imbibée d'alcool à 90°. Frottez en faisant des cercles. Vous obtiendrez des vitres propres et sans l'ombre d'une trace...

Mauvaises odeurs dans le réfrigérateur

Pour lutter contre les mauvaises odeurs dans votre réfrigérateur (poisson, fromage...), il vous suffit de mettre un peu de lait dans un verre et de le laisser dans la partie haute de votre réfrigérateur. Le lait absorbe les odeurs. N'oubliez pas de changer régulièrement le lait !

Éviter que les lacets se dénouent

Pour éviter que les lacets ne se dénouent constamment, il suffit de les vaporiser avec de la laque (du fixatif) pour les cheveux, une fois attachés.

Éviter qu'un crayon ne se casse en le taillant

Pour éviter qu'un crayon, par exemple un crayon maquillage pour les yeux, ne se casse chaque fois qu'on le taille, le placer au congélateur quelque temps et le tailler ensuite.

Faire glisser un rideau de douche plus facilement

Pour faire glisser un rideau de douche plus facilement, on peut mettre sur la tringle un peu de vaseline ou un autre corps gras.

Fond de poêle ou de marmite collé

Lorsque le fond d'une poêle ou un chaudron est collé, il suffit de faire bouillir sur feu vif avec de l'eau et du sel environ une minute. Laver ensuite comme d'habitude.

Beauté Masque pour éclaircir et blanchir votre peau

Vous avez une couleur de visage plus foncée que la couleur de votre corps, et vous cherchez un remède miracle pour éclaircir et blanchir votre peau ? Voici une recette de grand-mère qui résoudra votre problème en 4 jours.

Ingrédients :

Trois cuillères à café d'amandes en poudre
Blanc d'un œuf
Une petite cuillère à café de jus de citron

Méthode d'utilisation :

Battre ces ingrédients pour obtenir un mélange



Photos : DR

homogène, puis appliquer le masque sur votre visage ainsi que votre cou, et laissez-le agir pendant vingt minutes environ.

Rincer à l'eau tiède et frotter doucement le visage d'un mouvement

circulaire. Essayez votre peau à l'aide d'une débarbouillette trempée dans l'eau de rose. Répéter le masque 4 fois par semaine pour obtenir une peau plus claire et lumineuse.

L'anti-cellulite

Le thé vert

Pour lutter contre la formation de cellulite, buvez du thé vert à volonté. Facilitant l'élimination de l'eau, le thé vert contient une grande quantité d'antioxydants qui permettent de préserver la santé et la tonicité de nos cellules et donc de lutter contre la cellulite.

Une solution naturelle et efficace contre la cellulite à boire de préférence le matin jusqu'en début d'après-midi.



En raison de son effet tonique, évitez de consommer du thé vert le soir avant d'aller se coucher.

Gâteau moelleux aux pommes



180 g de farine
140 g de sucre
200 g de fromage blanc
6 œufs
10 g de levure
1 pincée de sel
2 pommes
1/2 citron pour le zeste

Préchauffez le four Th.6 (180°). Epluchez les pommes et le citron. Coupez les épluchures de citron en petits dés. Poêlez-les avec un peu de beurre dans

une poêle anti-adhésive. Mélangez les œufs, le fromage, la levure chimique, le sel puis le sucre et enfin la farine avec un fouet. Déposez les fruits dans un plat à gâteau préalablement beurré et versez dessus la préparation. Enfouez 15 minutes, servez tiède.

Filets de poulet aux poireaux



Blancs de volaille
5 blancs de poireau
2 carottes
1 c. à soupe de farine
10 g de beurre
20 cl de crème fraîche
1/4 ou 1/2 cube de bouillon de volaille
1 c. à soupe d'huile d'olive
10 cl d'eau
sel et poivre

Retirez les premières feuilles des poireaux puis lavez-le. Taillez-le en petits tronçons. Faites cuire vos carottes dans l'eau bouillante pendant 10 minutes environ. Réservez. Dans une poêle, faites fondre 10 g de beurre, faites-y suer le poireau. Farinez les poireaux.

Laissez absorber la farine. Versez l'eau et ajoutez le bouillon cube de volaille. Portez à ébullition et ajoutez la crème. Assaisonnez et faites réduire jusqu'à épaississement de la sauce. Coupez les blancs de volaille en petites lanières, assaisonnez. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et saisissez les aiguillettes 4 min. Jetez-y vos carottes coupées en lamelles en fin de cuisson afin de les faire colorer. Dressez les poireaux avec au-dessus les aiguillettes de poulet sur des assiettes chaudes. Servez.

Bon à savoir Bon à savoir Bon à savoir

L'insomnie chez les femmes... Une question d'hormones ?

Chez les femmes, les dérèglements hormonaux que provoque la ménopause peuvent être mis en cause ! Plus précisément, c'est selon les spécialistes la période de la péri-ménopause qui est une période-clé pour détecter le phénomène, car elle se traduit par un véritable



chamboulement hormonal. Ainsi, ce qui pourrait expliquer que la qualité du sommeil se détériore

pendant la période précédant la ménopause, c'est la baisse progressive des taux d'estrogènes

dans le corps et les variations hormonales qu'il subit notamment au cours de l'ovulation.

Le miel

Il est très riche en glucides dont une partie est du fructose directement assimilable par la cellule d'où son utilisation chez les sportifs. Il ne contient aucune graisse. Son pouvoir sucrant est très supérieur à celui du sucre, et ce, d'autant plus que le miel est âgé. Cette propriété lui permet de remplacer le sucre dans le café, le thé, le lait, etc. et donc de gagner quelques précieuses calories. Liquide ou solide, ses qualités sont les mêmes.

Le miel contient de l'acide caféique, de l'acide formique et autres qui pourraient participer aux systèmes de défense contre les radicaux libres. En dehors de cela, on lui a attribué beaucoup de qualités, en particulier celles des plantes sur lesquelles les abeilles ont butiné (romarin, tilleul...). Il n'en demeure pas moins que son apport calorique est important : 300 kcal pour 100g. Sa consommation devra être limitée en cas de surpoids et (ou)



d'hyperlipidémie (augmentation du cholestérol et des triglycérides du sang).