

## La chouquette au sucre



**2 œufs, 50 g de beurre,  
75 g de farine, 30 g de sucre,  
20 lc d'eau, 1 pincée de sel**

Préchauffez votre four à 150/180 °C (thermostat 5/6). Versez le beurre et l'eau dans une petite casserole à fond épais.

Faites chauffer quelques instants. Dès que les premiers ébullitions apparaissent, ôtez la casserole du feu. Versez la farine en une seule fois et mélangez avec une cuillère jusqu'à ce que la pâte forme une boule élastique qui se décolle facilement des parois de la casserole.

Ajoutez les œufs un à un sans cesser de mélanger, puis ajoutez le sel. Votre pâte doit avoir une consistance lisse et ferme.

Formez des petites boules en vous aidant de deux cuillères et déposez-les sur la plaque.

Laissez un espace suffisant entre les petits choux car ils vont gonfler à la cuisson. Mettez au four environ 15 minutes. Sortez les chouquettes du four et saupoudrez-les de sucres.



## Pierre d'alun, la pierre miracle pour toute la famille !

La pierre d'alun, grâce à

ses composants si particuliers, exerce des effets très positifs sur la peau. Non seulement elle peut servir d'anti-transpirant, mais peut également être utilisée comme savon adoucissant et antiseptique à la fois. Elle resserre les pores de la peau, régularise la transpiration, et devient ainsi un genre de déodorant naturel. La pierre d'alun peut également servir de médicament. Elle peut, par exemple, servir d'antiseptique pour les petites plaies, comme les coupures, et arrêter ainsi les petits saignements, grâce à son caractère anticoagulant. Elle est aussi utilisée pour guérir les boutons provoqués par l'irritation, ainsi que les aphtes. Un véritable après-rasage. Mais ce n'est pas tout... La pierre d'alun peut aussi guérir des démangeaisons provoquées par des piqûres d'insectes ou des allergies. Une vraie petite boîte à pharmacie à elle toute seule. La pierre d'alun est très facile à utiliser. Il suffit juste de l'appliquer sur une peau propre et mouillée.

## MANGEZ DES FRAISES, C'EST BON POUR LA PEAU !

**La fraise est une très bonne amie de la peau, et pas seulement, c'est aussi une alliée pour votre santé ! La fraise est très riche en vitamine C.**

Elle contient de la vitamine B, des provitamines A, mais aussi des fibres, des minéraux et oligoéléments, la fraise aide aussi à lutter contre les infections dues à des virus ou à des bactéries, elle protège les vaisseaux sanguins et le système urinaire car elle est aussi diurétique.

La fraise est aussi un excellent fruit à consommer lors d'un régime, à condition de la consommer sans sucre. Préférez-la le matin à jeun ou 1/2h avant les repas.

C'est la saison, profitez-en, on peut en consommer sans modération, à condition bien sûr de ne pas y être allergique.

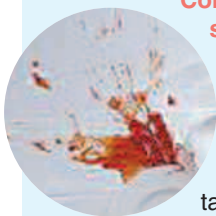
Recette cosmétique : un masque fraise, miel et yaourt :

Ecrasez 4 ou 5 fraises dans un mixeur, ajoutez à cette purée 1/2 yaourt nature et une cuillerée à café de miel. Étalez cette pâte sur le visage, laissez poser 10 mn et rincez. Vous pouvez bien sûr manger le reste de votre masque !



## Trucs et astuces

### Comment enlever les taches de sauce tomate ?



- Mettre le vêtement taché au soleil
- Laisser quelques temps
- Regarder si la tache s'estompe puis remettre au lavage.
- Si la tache résiste, à sec, frottez la tache de sauce tomate avec du savon de Marseille.

- Faites-le recto et verso du tissu ou du vêtement taché.
- Mettre le tissu ou vêtement savonné à tremper.
- Utiliser uniquement de l'eau froide,
- L'eau chaude risquerait de cuire la tache dans les fibres.
- Renouveler l'opération si besoin.
- On peut aussi essayer avec du lait.
- Trempez-le vêtement ou tissu taché avec du lait.
- Laisser agir.
- Frotter à sec avec du savon de Marseille recto et verso de la tache.
- Mettre le linge à tremper dans l'eau froide, renouveler l'opération si besoin.
- Dernier recours : la glycérine.
- Faire une mélange eau et glycérine,
- Puis imbiber un chiffon et tamponner la tache.
- A essayer au préalable sur une partie non visible pour juger du résultat.

## Chouquettes salées



**1/4 de litre d'eau, 1/2 cuillère à café de sel, 70 g  
de beurre, 120 g de farine, 3 œufs, 1 petite boîte  
de thon, 2 cuillères à café de persil**

Porter à ébullition l'eau, le beurre et le sel. Hors du feu, ajouter la farine en une seule fois, mélanger énergiquement avec une spatule en bois, puis remettre sur le feu jusqu'à ce que la pâte n'accroche plus les parois de la casserole.

Hors du feu et avec un batteur ou un robot électrique, ajouter les œufs 1 par 1.

Ensuite, ajouter le thon émietté, le persil. Bien mélanger. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).

A l'aide de 2 petites cuillères ou d'une poche à douille, faire des petits tas séparés de 2 cm sur une feuille de cuisson ou autre plat allant au four.

Faire cuire environ 15 minutes à 200°C, puis baisser le four à 175°C (thermostat 6) et laisser cuire 20 minutes de plus. Il faut que les chouquettes soient bien rousses pour éviter qu'elles ne ramollissent à la sortie du four.

Pour finir... Vous pouvez changer les ingrédients, mettre des olives, le fromage, comté, roquefort et noix concassées, paprika ou autres épices, etc. Laissez vaguer votre imagination.

## QUESTION

### Il est conseillé de se faire «craquer» le dos en cas de douleur

#### Faux

Il vous est peut-être déjà arrivé d'entendre vos vertèbres craquer lorsque vous faites certains mouvements. Mais est-ce bon ou mauvais pour votre dos ? Ce n'est pas mauvais... Si ce n'est pas régulier. Lors de séances de kiné, des massages peuvent vous faire «craquer» le dos. Le but de cette manœuvre est de relâcher les muscles tendus responsables des douleurs lombaires.

Grâce à cette manipulation les muscles se détendent et entraînent un soulagement des pressions, diminuant ainsi la douleur. Cependant, il est déconseillé de tenter de se «craquer» le dos tout seul.

D'une part, parce que ce sont des gestes que seuls les professionnels peuvent correctement effectuer, d'autre part, parce que seul vous risquez d'aggraver les choses.

En plus, lorsque ces gestes sont mal faits, les ligaments sont trop étirés et peuvent, à terme, engendrer de nouvelles douleurs.

