

Petites fougasses farcies à la viande



Nettoyer et hacher l'oignon. Le faire revenir dans la moitié de l'huile. Ajouter la viande et la faire rissoler. Mouiller avec une louche d'eau et laisser cuire environ 20 minutes. Saler, poivrer et parfumer avec vos épices préférées. Compléter avec la coriandre hachée. Etaler soigneusement la pâte à pain. Séparer en 2 parties égales. Mettre une partie sur un plat à rôtir bien huilé. Garnir du ragoût de viande (il doit être assez sec). Recouvrir avec l'autre moitié de la pâte et sceller les bords. Laisser lever environ 30 minutes. Faire cuire 20 minutes au four à 200-210°C. Couper la fougasse en petits carrés de 7 cm de côté.

Fougasse : 450 g de farine, 1 c. à c. de sel, 20 g de levure fraîche, 280 ml d'eau tiède, 1 c. à s. d'huile d'olive

Verser la farine et le sel dans un saladier, faire un puit au milieu. Mélanger la levure à 60 ml d'eau tiède. Verser sur la farine avec le reste d'eau et l'huile d'olive. Mélanger puis placer le tout sur le plan de travail fariné et pétrir 8/10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit élastique.

Placer la pâte dans un saladier légèrement huilé, couvrir d'un film lui aussi huilé et laisser doubler de volume. Ecraser la pâte sur le plan de travail avec la paume de la main. Diviser en deux parts. Aplatir en forme ovale et répartir au choix du roquefort, des noix hachées, des anchois égoutés, des oignons cuits... Replier le haut et le bas l'un vers l'autre pour enfermer les oignons ou autre au milieu.

Écraser un peu avec la paume de la main, puis avec un couteau bien aiguisé faire cinq incisions réparties comme sur un dé. Écarter un peu la pâte et posez-la sur la plaque de cuisson. Laisser lever de nouveau environ 30 à 45 minutes jusqu'à ce que la pâte double de nouveau de volume. Avec un pinceau huiler chaque fougasse à l'huile d'olive et cuire à 220°C 25 minutes environ.

Poivronnades



5 gros poivrons rouges, 10 olives noires, 10 filets d'anchois à l'huile, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 gousses d'ail hachées, thym, poivre

Essuyer les poivrons, coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez-les en lanières, et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive sur feu vif, pendant 10 min environ. Incorporez l'ail, le thym, les filets d'anchois coupés en morceaux en gardant un peu pour la décoration. Ajoutez les olives, poivrez en mélangeant bien et laissez cuire 15 min encore. Parsemez la poivronnade de persil haché et servir chaud accompagné de poisson.

Le talc peut-il remplacer un déodorant ?



Non, car le talc n'agit pas sur la formation des odeurs ni sur la régulation de la transpiration. En revanche, il peut tout à fait éviter la sensation que l'on peut avoir d'humidité sous les bras. Cependant, dans le cas d'une peau irritée après une épilation, il est préférable d'appliquer du talc (qui permet d'adoucir la peau) que rien du tout.

Comment blanchir les dents naturellement ?



Voici des méthodes de grands-mères pour avoir des dents naturellement blanches... Vous rêvez d'afficher des dents plus blanches que jamais sans avoir recours à des méthodes payantes? Pas de problème, appliquez les astuces de grands-mères de différentes cultures.

Le *siwak*, un outil d'hygiène bucco-dentaire

Un remède arabe très ancien consiste à mâcher du *siwak* qui est l'écorce de noix d'araq. N'oubliez pas de tremper le *siwak* dans un peu d'eau chaude avec quelques gouttes de citron. Outre son caractère blanchissant, le *siwak* permet aussi de renforcer les gencives, prévenir les caries et éliminer la mauvaise haleine.



Le charbon, la méthode qu'utilisent les filles hindoues

En Inde elles utilisent du charbon de bois pour le barbecue réduit en poudre sur lequel on ajoute des gouttes de citron pour avoir un aspect pâteux. Appliquez ce charbon moulu sur vos dents et brossez-les avec votre dentifrice. La prévention reste cependant la meilleure méthode pour avoir des dents blanches. Evitez la cigarette, les boissons alcoolisées et l'excès de café.



Riez de bon cœur !



Une alimentation trop riche en graisses et notamment en acides gras saturés est néfaste pour la santé des cardiaques. L'excès de tabac et d'alcool aussi. En revanche, l'abus de bonne humeur est désormais préconisé à toute personne susceptible de développer une pathologie cardio-vasculaire.

Le rire est un véritable médicament préventif à consommer sans modération ! Cardiaques, riez de bon cœur ! Il ne s'agit ni d'une blague ni d'un mauvais jeu de mots. En effet, aujourd'hui la preuve médicale est faite : le rire contribue à la prévention du risque cardiaque.

Plus de rire, moins de stress

Les cardiaques s'avèrent être des gens trop sérieux et trop stressés : certains d'entre eux attestent ne pas rire vis-à-vis de situations de la vie courante quand les autres s'en donnent à cœur joie.

Le rire est la meilleure médecine de l'homme, un adage aujourd'hui confirmé par une étude qui est la première à démontrer le lien entre le rire et la maladie cardiaque.

Si nous ne savons pas encore pourquoi le rire protège le cœur, nous savons qu'un excès de stress et/ou de colère peut endommager les parois des vaisseaux sanguins.

Tourte de pommes de terre et d'anchois



Nettoyer les anchois et lever les filets. Les laver et les sécher. Eplucher, laver et couper les pommes de terre en tranches. Les faire sauter avec l'ail dans une poêle antiadhésive en saupoudrant d'origan, de sel et de poivre. Tapisser un moule antiadhésif profond et large d'une couche de pommes de terre, puis d'anchois salés et poivrés, et enfin d'une autre couche de pommes de terre. Cuire environ 10 minutes au four à 220°C. Servir.