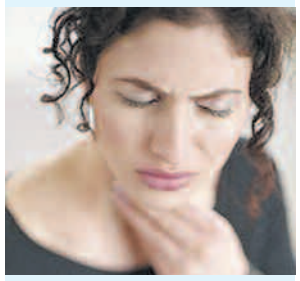
Trucs et astuces

Cicatriser rapidement coupures et éraflures
Lorsqu'elles sont peu importantes, les petites coupures et éraflures peuvent vite être cicatrisées, sitôt désinfectées.
Il suffit d'appliquer directement sur la zone concernée quelques feuilles de géranium préalablement écrasées dans un linge propre. C'est efficace et sans douleur !
Retrouver la forme avec du concombre
Pour se remettre en forme après des lendemains de fêtes lourds de repas copieux, rien de tel qu'un jus de concombre tous les matins, à jeun, pendant quelques jours.
Oubliés les excès, votre forme reprendra le dessus !
Lutter contre une extinction de voix
En cas d'extinction de voix, battre ensemble un blanc d'œuf, le jus d'un citron et deux cuillères à



soupe de sucre en poudre. Prendre une cuillère à soupe de ce mélange toutes les heures.
Eviter l'allergie aux fraises
Vous êtes allergique aux fraises ?
Faites-les tremper 1 minute dans de l'eau vinaigrée ! Cela permet d'enlever la couche urticante qui donne l'allergie. N'oubliez pas de bien rincer... car des fraises au vinaigre, c'est pas terrible. Mais cela vous permettra de goûter sans risque aux délicieuses fraises de saison.
Atténuer les poches sous les yeux
Poser une compresse de

lait demi-écrémé 10 mn sur chaque œil. Regard reposé garanti !
Atténuer les coliques de bébé
Quelques cuillerées d'infusion d'anis ajoutées au lait de bébé diminueront significativement ses coliques.

Pavé chocolat aux pêches fondantes

2 pêches, 100 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 120 g de sucre, 70 g de farine, 3 œufs, 20 cl de lait

Préchauffez votre four th.6 (180 °C). Faites fondre 100 g de beurre et le chocolat au bain-marie. Dans un saladier, mélangez 2 œufs, 80 g de sucre et 50 g de farine. Ajoutez le mélange beurre-chocolat puis versez la préparation dans un moule carré ou un moule à cake beurré et fariné. Mettez à cuire 20 min au four. Sortez le gâteau et laissez-le refroidir. Faites bouillir le lait. Fouettez 1 œuf avec le reste de sucre, le reste de farine, versez le lait bouillant dessus, remettez tous dans la casserole et faites cuire 5 min sur feu doux pour obtenir une crème pâtissière. Coupez le reste du beurre en petits morceaux et coupez les pêches en cubes. Versez la crème dans un bol, mettez le beurre coupé, mélangez, laissez tiédir puis ajoutez les pêches. Démoulez et coupez le gâteau dans l'épaisseur, fourrez de crème fondante aux pêches, laissez reposer 30 min au frais. Au moment de servir, saupoudrez de sucre glace.

Miel maison

2 kg de sucre semoule, 1 citron, 1/2 litre d'eau

Laver et couper le citron en rondelles. Mélanger dans une casserole le sucre, l'eau et les rondelles de citron. Cuire à couvert à feu vif pendant 30 min. Si le miel se cristallise, retourner sur le feu et avant l'ébullition ajouter un verre d'eau et mélanger vite. Retirer du feu.

Muscler ses cuisses en douceur !

Position de départ : Debout (face à face si vous êtes à deux), jambes tendues et bras le long du corps.

Travail : Avancez votre jambe droite devant vous (d'un bon pas), fléchie, mains sur le haut du genou, jambe gauche tendue. Revenez à la position de départ pour passer à la jambe gauche. Faites 3 séries de 10, voire 15 enchaînements (selon vos capacités) sans s'arrêter mais avec une pause de 10 secondes entre les séries.

Bénéfice : Cet exercice agit en douceur sur l'appareil cardio-pulmonaire. Il offre aussi une excellente préparation pour le ski en musclant les cuisses.

Conseil : la jambe arrière doit être bien tendue et le dos droit.

Kafta de sardine grillée

2 kg de sardines, 300 g de graisse de mouton finement hachée, 1 bouquet de persil haché, 3 oignons hachés, 2 c. à c. de piment doux, 1 c. à c. de poivre, 1/2 c. à c. cumin, 1/4 c. à c. de piment fort, 1/4 c. à c. de gingembre, sel

Nettoyer bien les sardines, retirer les peaux et les petites arêtes pour obtenir des filets et passez-les au moulin à légumes.
Mettre dans un saladier les sardines hachée, la graisse de mouton hachée, le persil haché, les oignons hachés, le piment doux et fort, le cumin, le gingembre, le poivre et le sel, malaxer le mélange avec les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Façonner des boudins avec la pâte de sardine, les aplatir délicatement avec les mains.
Faire griller les boudins de sardine de deux côtés sur feu de charbon de bois.
Servir aussitôt.

Ces boissons qui rafraîchissent

Deux règles à respecter :
Il vaut mieux privilégier les boissons peu sucrées comme le thé, café ou infusion glacés, éventuellement l'eau ou les jus de fruits frais sans sucre ajouté, aux sodas qui sont souvent beaucoup trop caloriques et surtout trop sucrés et qui finalement n'ont pas un pouvoir désaltérant très important.
Vous pouvez créer vos propres boissons à l'envi en laissant infuser dans de l'eau ou du thé quelques feuilles de menthe ou même de basilic, du citron vert ou jaune, en zest ou en rondelles, quelques glaçons et le tour est joué ! Sachez aussi qu'une tranche de pastèque, une grosse part de melon ou une pêche vous rafraîchira autant qu'un verre de jus de fruits, les vitamines en plus.
Ne jamais boire trop froid, c'est mauvais pour la digestion !
Il suffit parfois d'ajouter 2/3 de glaçons à sa boisson pour la rafraîchir suffisamment. En plus, il paraîtrait que les boissons chaudes sont finalement plus désaltérantes par fortes chaleurs que les boissons fraîches… Encore faut-il avoir envie de s'y brûler !