

Fritata à la viande



250 g de tagliatelles, 9 œufs, sauce tomate, de petits morceaux de viande, sel, poivre, 5 brins de persil plat, huile d'olive

Cuire les pâtes al dente (5 à 8 min), et les égoutter et les rincer à l'eau froide. Chauffer le four à 200° (th6). Durcir 5 œufs, les passer sous l'eau froide, les écaler, les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en lamelles. Réserver dans une assiette. Mélanger le persil à la sauce tomate et versez le tout sur les pâtes. Battre les 4 œufs restants, saler et poivrer. Les verser sur les pâtes et mélanger. Finir par les œufs durs, pour ne pas les réduire en purée. Huiler un moule à cake (l'idéal c'est un moule anti-adhérent), le remplir de la préparation. Cuire 20 min. Laisser un peu refroidir, démouler en retournant sur un grand plat.

Trucs et astuces

Taches d'encre sur le daim

Tamponnez la zone tachée du blouson, de la veste, du manteau, des chaussures, des bottes ou des sacs avec un linge imbibé d'alcool à 90°. Rincez ensuite à l'aide d'un linge humide.

Taches grasses sur le daim

Enlevez les taches grasses avec la partie abrasive (blanche et surtout pas verte) d'une

éponge à récurer imbibée de vinaigre blanc.

Ou saupoudrez les taches de bicarbonate de soude puis frottez le daim avec un vieux bas de nylon.

Si les taches de gras persistent, passez sur tout le blouson, le manteau, le sac ou les deux chaussures ou bottes en daim même s'il s'agit d'une petite tache afin d'éviter tout changement de couleur, en insistant sur la tache, un linge imbibé d'ammoniaque.

Prenez la précaution de faire un essai préalable sur un coin caché du vêtement, des chaussures ou du sac afin de vérifier que le daim supporte bien le produit. Si vous constatez la moindre altération, diluez l'ammoniaque en conséquence.



Le jaune d'œuf : nourrissant

Mais il est aussi riche en lipides et en calories. Alors sans pour autant en abuser (un œuf de 60 g contient 0,27 g de cholestérol), n'en privez pas votre peau !

Sur votre peau

Le jaune d'œuf est très nourrissant pour l'épiderme. Faites-en un masque en le mélangeant à de l'huile d'amande douce et à une cuillère à café de crème fraîche. Utilisez-le une fois par mois pour retrouver une peau de bébé.

A faire tous les jours

1 - Se tenir la plus droite possible tout au long de la journée.

2 - Porter un soutien-gorge confortable ne comprimant pas la cage thoracique.

3 - Se doucher les seins à l'eau fraîche ou froide pour tonifier les tissus. L'effet vasoconstricteur stimule la microcirculation sanguine et améliore les échanges cellulaires. La peau est plus tonique et retrouve son rôle de soutien-gorge naturel. Les plus endurantes au froid pourront aussi appliquer un gant de glaçons pour parfaire la séance de raffermissement des tissus.

4 - Porter un soutien-gorge «spécial sport» lors de toutes vos activités sportives.

5 - Faites des gommages du buste régulièrement afin de stimuler le renouvellement cellulaire et la circulation sanguine.

6 - Dormez sur le dos pour ne pas comprimer votre poitrine durant la nuit.

7 - Etirez les épaules vers l'arrière pour redonner du tonus au buste : avec une forte poitrine on a tendance à voûter un peu le haut du dos et à accentuer ainsi l'affaissement des seins.

8 - Redressez-vous ! Arrêtez vos complexes.

9 - Placer correctement votre dos.

10 - Faites régulièrement des mouvements avec les bras au-dessus de la tête dont l'objectif est de «remonter» les seins.

11 - Nagez sur le dos pour muscler les pectoraux et éviter les nages qui martyrisent les seins comme le crawl et la nage papillon.

12 - Suspendez-vous à une barre d'appartement quelques secondes, les pieds sur le sol pour apprendre à vous tenir droite.

20 conseils pratiques pour avoir de beaux seins



Photos : DR

A bannir absolument

13 - Tous les mouvements ou sports violents (aérobic, certains sports collectifs rudes et certaines disciplines de l'athlétisme...) et tous les gestes trop dynamiques qui risquent de brutaliser les tissus.

14 - Les bains de soleil prolongés sans protection solaire même sous le maillot abîment les seins.

15 - Porter des charges lourdes.

16 - Les massages trop violents sur les seins. Pour faire pénétrer une crème, il est recommandé de masser la poitrine d'un doux mouvement circulaire.

17 - Ecraser la poitrine en ramenant les bras croisés devant soi (par exemple en portant les courses à bras-le-corps).

18 - Les bains chauds prolongés.

19 - Les variations de poids.

20 - Une alimentation insuffisamment protéinée.

Fondant chocolat-poires



150 g de chocolat, 50 g de beurre, 1 œuf, 40 g de farine, 1/4 c. à c. de levure, 4 poires pochées

Faire préchauffer le four th 6 (180°). Disposer les poires dans un plat préalablement beurré allant au four (prendre un plat suffisamment grand pour que les poires ne se chevauchent pas). Faire fondre les carrés de chocolat avec le beurre. Mélanger et ajouter la farine, la levure, et l'œuf. Verser le tout sur les poires et mettre à cuire pendant 15 mn environ (le chocolat doit rester fondant). Sortir du four, servir tiède.