

Nuggets d'agneau au citron vert



Dés d'agneau (épaule ou gigot), 150 g de farine, 2 à 3 œufs, 1 jus de citron vert, 200 g de chapelure, huile d'olive, sel et poivre
Assaisonner (sel et poivre) les dés d'agneau, les passer à la farine, bien les tapoter pour enlever l'excédent, les tremper dans les œufs battus avec le jus de citron puis les passer dans la chapelure et les cuire 2 minutes en plusieurs fois à la friteuse avec une huile bien chaude. A servir avec du ketchup.

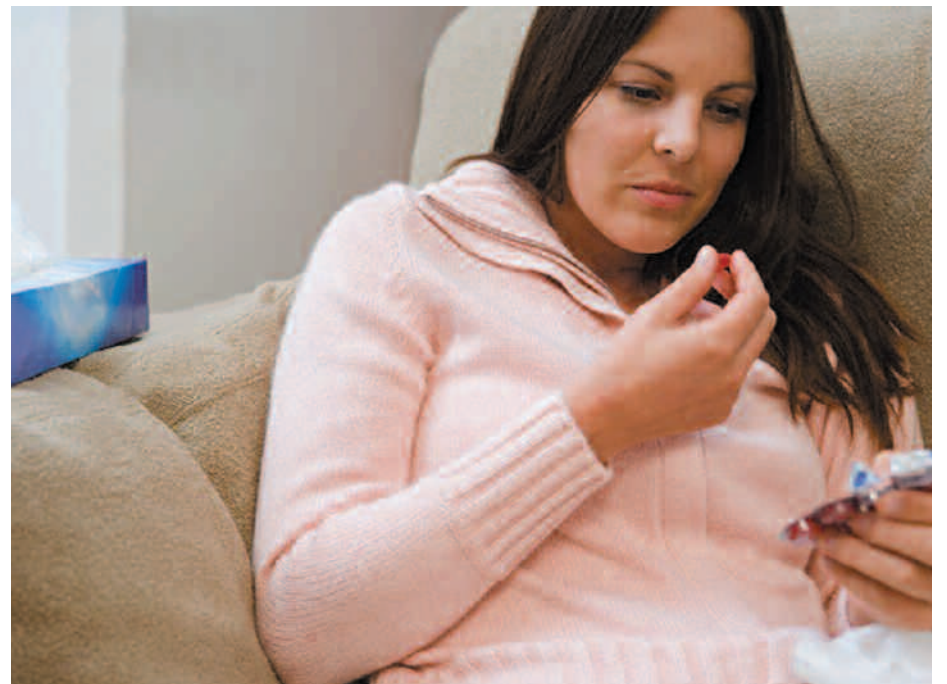
Enrouement : Conseils pratiques

● **On parle d'enrouement** lorsque le timbre de la voix est altéré. La voix devient rauque, avec parfois la sensation d'avoir un chat dans la gorge. Dans certains cas, l'enrouement peut se transformer en aphonie ou perte de la voix. L'enrouement est un symptôme, tandis que la laryngite est une maladie.

● **Gardez le silence.** Parlez le moins possible pendant une période de 24 heures ou parfois même davantage, afin de laisser reposer les cordes vocales. Ne pas chuchoter. En chuchotant, vous provoquez une tension des voies respiratoires supérieures et vous desséchez considérablement vos cordes vocales.

- **Inhaler de la vapeur.** Placez-vous au-dessus d'un bol d'eau chaude, ou mettez-vous sous la douche, pendant 10 à 15 minutes, deux ou trois fois par jour.

● **Maintenir 40% d'humidité dans la maison.** Ouvrez la fenêtre. Boire souvent. Même si vous n'avez pas soif, buvez souvent afin de bien vous hydrater. Choisissez de l'eau, des tisanes, ou encore des boissons à



base de citron pour liquéfier les sécrétions. Se gargariser après l'utilisation des pompes à cortisone. Les asthmatiques qui utilisent des pompes contenant des médicaments à base de cortisone doivent se gargariser avec de l'eau après chaque utilisation. Il est important de le faire pour enlever les sécrétions de cortisone qui restent sur les muqueuses afin d'éviter l'apparition de laryngites à champignons.

● **Avaler lentement.** Plutôt que de vous racler la gorge, avalez lentement votre salive. Sucez une pastille à l'occasion. Si le problème d'inflammation est aigu, une pastille peut stimuler la salivation et apporter un certain soulagement, mais évitez d'avoir constamment une pastille ou un bonbon dans la bouche : le fait d'avoir toujours quelque chose dans la bouche

peut provoquer un reflux gastro-œsophagien.

● **Ne fumez pas.** Ne pas choisir les décongestifs qui contiennent des antihistaminiques. Ces médicaments causent la sécheresse des muqueuses. Si vous êtes obligé d'en prendre, assurez-vous de bien vous hydrater.

Détendre les yeux fatigués et le regard triste

Les exercices faciaux constituent un moyen naturel et entièrement gratuit de prévenir le vieillissement et de rajeunir les traits du visage. Ils améliorent la circulation sanguine et chassent les mines tristes.

Pratiquée régulièrement, la gymnastique faciale des yeux est efficace et ses effets sur la luminosité du regard sont perceptibles rapidement. Les exercices suivants stimulent la circulation sanguine du contour des yeux et fortifient les muscles des paupières. Ils agrandissent les yeux, donnent de l'éclat au regard et réduisent notablement les poches et les cernes sous les yeux.

- Posez aux coins internes et externes de chaque œil le majeur et l'index de chaque main. Exercez une pression dans les coins internes et externes des yeux gardés ouverts et poussez la paupière intérieure le plus haut possible. L'effort occasionne le



tremblement de la peau sous les doigts. Relâchez et recommencez l'exercice en alternant 10 contractions et 10 relâchements.

- Posez uniquement les index aux coins externes des yeux et fermez les yeux en pressant fortement les

paupières l'une sur l'autre. Comptez jusqu'à 20, tout en sentant les vibrations dans les coins externes. Relâchez. Répétez 3 fois cet exercice en 2 temps.
- Ouvrez les yeux le plus grand possible. Tenez la position quelques secondes et relâchez la tension. Si vos paupières sont tombantes, faites le même exercice en contractant dans le même temps le muscle qui entoure les yeux.

Vinaigrette orientale

2 cuillères à soupe d'huile,
1 cuillère à soupe de vinaigre, 1
cuillère à soupe de sauce soja, 1/2
cuillère à café de gingembre, 1
cuillère à café de grains de
sésame.
Mélangez tous les ingrédients.
Servez avec une salade verte, une
salade de tomates, de pâtes...

Gâteau de semoule



4 œufs, beurre pour le moule, 1 tasse de lait, 1 tasse de sucre, 1 tasse d'huile d'olive, 2 sachets de levure chimique, 1 zeste de citron, 1 poignée de raisins secs, 4 tasses de semoule moyenne ou grosse.

Pour le sirop : 6 tasses d'eau, 3 tasses de sucre, le jus d'un citron

Mélangez les œufs et le sucre avec un fouet (électrique), ajoutez le lait, l'huile, la semoule, la levure, le zeste de citron et les raisins secs. Battez bien le tout. Versez cette préparation dans un moule de 36 cm sur 26 cm préalablement beurré. Enfourez pendant 25 min. Versez dessus le sirop préparé pendant la cuisson du gâteau.

Trucs et astuces



Détacher un matelas

- Bien aspirer toute la surface du matelas.
- Tamponner légèrement les taches avec de l'ammoniaque.
- Rincer avec une éponge humide.
- Puis sécher complètement le matelas.

Dépoussiérer un radiateur électrique



Prendre un cintre, entourer tout autour un chiffon. Passer derrière le radiateur électrique. Pour

la façade, utiliser une petite brosse. Passer la brosse sur les grilles pour dépoussiérer et nettoyer les aérations. Pour nettoyer les traces sur le radiateur et raviver la peinture, utiliser une chiffon imbibé d'alcool ménager.

Taches d'encre sur sol plastique

Pour enlever une tache

d'encre sur un sol plastique, additionner de l'eau oxygénée avec quelques gouttes de vinaigre blanc. Frotter les taches d'encre à l'aide d'un chiffon doux.

