

## Boulettes pois chiches, légumes et sauce à l'ail



**1 carotte, 100 g de pois chiches cuits, 50 g de chapelure, 50 g de fromage râpé, 2 œufs, cumin, sel, poivre, 3 c. à s. d'huile d'olive**

Sauce au yaourt à l'ail :

**1 yaourt, 1 gousse d'ail, 1/4 citron vert, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel**

Eplucher la carotte et la râper grossièrement. Dans le robot, mettre les pois chiches égouttés et refroidis, les carottes, le cumin.

Mixer finement.

Former à la main les boulettes de la taille d'une noix. Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure et le fromage râpé.

Dans une autre assiette, battez les œufs avec le sel et le poivre.

Trempez les boulettes dans l'œuf battu puis roulez-les dans le mélange chapelure-fromage. Les faire dorer dans une poêle bien chaude légèrement huilée.

Sauce yaourt à l'ail :

Presser la gousse d'ail dégermée et la mélanger au yaourt avec le jus de citron, la c à soupe d'huile, du sel et du poivre.

## Acné et maquillage, astuces pour une belle peau

Contrairement aux idées reçues même si vous souffrez d'acné vous pouvez vous maquiller. Mais attention, pas n'importe comment. Il est important de ne pas étouffer votre peau avec des fonds de teint trop gras, non adaptés et parfois comédogènes. Si vous souhaitez vous maquiller pour camoufler un peu les lésions d'acné, optez pour des fonds de teint fluides, hypoallergéniques et matifiants qui absorbent l'excès de sébum. Démaquillez-vous tous les soirs. Car même si vous utilisez un fond de teint non comédogène et hypoallergénique, vous devez laisser votre peau respirer durant la nuit. Le démaquillage est un geste santé, indispensable pour votre peau. Ne triturez pas vos boutons. Même si l'envie est parfois très forte, oubliez-les. Car si vos mains ne sont pas propres, vous risquez de les sur-infecter et surtout de vous faire des cicatrices indélébiles.



## L'ennui contribue à la prise de poids chez les femmes



Photos : DR

Une étude récente a révélé que le sentiment de désespoir influencerait la prise de poids chez les femmes car il les pousse à manger des aliments

contenant des calories superflues. Certes, les facteurs psychologiques interviennent de manière plus ou moins importante dans la prise de poids chez les

femmes. L'étude a noté que le quart de la nourriture consommée chaque jour par les femmes est à cause de l'ennui et non pas de la faim. Leur poids et leurs tailles de vêtements augmentent en quelques semaines. Le désespoir influence aussi la prise de poids chez les hommes qui consomment l'équivalent de 650 calories par jour, mais les femmes restent plus enclines à manger surtout si elles sont trop frustrées.

Et voilà, la dépression, le stress, l'ennui et la frustration peuvent augmenter l'appétit et provoquer une prise de poids chez certaines personnes alors qu'elles peuvent diminuer la sensation de faim chez d'autres.



## Crème renversée au caramel

**1/2 litre de lait, 100 g de sucre, 4 œufs, 1 c. à c. de vanille liquide.**  
**Pour le caramel : 50 g de sucre, jus de citron**

- Préparer le caramel. Faire fondre le sucre et un peu d'eau et quelques gouttes de jus de citron jusqu'à qu'il devienne caramel.
- Arrêter l'ébullition et ajouter 1 cuillerée à café d'eau froide.
- Verser le caramel dans les moules et laisser durcir.
- Mettre à bouillir le lait et la vanille coupée.
- Faire blanchir les œufs et le sucre.
- Verser le lait sur l'appareil œufs/sucre.
- Passer le mélange au chinois, écumer.
- Remplir les moules et cuire au bain marie à 180°C pendant 40 minutes.



## Trucs et astuces

### Récupérer un vieux meuble en bois

Commencez par dépoussiérer les meubles avec une brosse souple ou un pinceau. Pour les recoins, utilisez une brosse à dents. Assainissez l'intérieur du meuble en y vaporisant de l'eau vinaigrée à essuyer rapidement. Pour redonner du glissant à vos tiroirs, frottez les bords avec du savon ou une bougie. Il ne vous reste enfin plus qu'à appliquer une couche de cire nutritive et protectrice.

### Contre les acariens

Aérer quotidiennement les pièces de votre maison. Passer l'aspirateur sur le sol, la moquette, les tapis, et aussi sur les matelas.

Pour le lavage de la literie, laver les draps à 40° et changez-les chaque semaine.

Sur les matelas, pulvériser trimestriellement (une fois tous les 3 mois) ce mélange :

- le jus de 2 citrons,
- 1 litre et demi d'eau,
- 2 cuillères à café d'huile essentielle de lavande.

### Savoir quand arroser une plante en pot

Bien souvent, on arrose la plante en pot sans trop savoir si elle a réellement soif !

Pour savoir quand arroser une plante en pot, il suffit de la taper !

En effet, un petit coup sur le bord du pot de fleur devrait vous indiquer si le pot sonne creux. Si c'est le cas, la plante est sèche.

Si au contraire, vous percevez un bruit sourd, c'est que la plante en pot contient suffisamment d'eau, et qu'elle n'a pas soif !

### Nourrir les plantes

Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes !

Pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œuf écrasées.

Vous pouvez aussi diluer un sachet de gélatine nature dans un litre d'eau, cela constitue un aliment riche en nitrogène, nutriment essentiel pour les plantes.

Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.

