

## Gâteau à l'ananas



4 œufs, 150 g de sucre, 1 yaourt nature ou aromatisé, 1 pot d'huile, 2 pots et demi de farine, 1 paquet de levure chimique, 1 boîte d'ananas en rondelles, 2 c. à s. de sucre en poudre + un peu d'eau

**Préparez un caramel :** Dans une casserole mettre 2 c. à s. de sucre que vous mouillez avec 3 ou 4 c. à s. d'eau. Mettre sur feu moyen jusqu'à ce qu'à ce que la préparation se colore d'une jolie couleur dorée. Verser alors dans un moule rond que vous aurez tapissé de papier sulfurisé. Déposez dessus les rondelles d'ananas. Préchauffez votre four th.180° Dans un saladier battre les œufs avec le sucre au batteur jusqu'à ce qu'il blanchisse. Ajoutez l'huile, la farine, le yaourt et la levure tout en continuant à battre la préparation. Versez ce mélange sur les rondelles d'ananas et enfournez 30 min à 180°C. Bien sûr le temps de cuisson varie d'un four à l'autre, donc à surveiller. Votre gâteau va légèrement gonfler et se dorer sur la surface. Lorsque vous plantez un couteau il devra ressortir sec. Arroser votre gâteau chaud avec le sirop d'ananas.

## Maquillage & soins : c'est quand la date de péremption ?



Photos : DR

### Le maquillage

Les produits de maquillage, à moins d'en faire n'importe quoi, se périment rarement. En effet, une ombre à paupières peut facilement durer plus d'un an, du moment qu'elle ne rentre jamais en contact avec de l'eau. L'eau est le seul agent pouvant développer des bactéries sur le maquillage, il est donc important d'utiliser des pinceaux bien secs et de conserver ses produits dans leur étui.

Les rouges à lèvres se périment plus vite puisqu'ils rentrent régulièrement en contact avec la salive. Bien qu'ils rancissent rarement, ils deviennent le plus souvent secs, ou leur couleur change. Dans ce cas, on jette.

Les mascaras doivent être régulièrement changés car les yeux

sont particulièrement sensibles aux bactéries. Celles qui ont des yeux



fragiles ou qui portent des lentilles devront faire d'autant plus attention. Les 3 mois maximum conseillés par les marques sont abusifs, 6 mois c'est déjà plus humain, et si le mascara, au bout de plusieurs mois, n'est ni pâteux, ni étrange au niveau de l'odeur, on peut tester. Si on a eu une infection oculaire, pas de regrets, on jette direct. Idem, on ne passe pas le mascara aux copines, ça revient un peu comme échanger des sous-vêtements en cours de journée.

### Les produits de soins

La meilleure façon de ne pas laisser tourner ses produits de soins, c'est de finir un tube avant d'en ouvrir un nouveau. Il n'y a rien de pire que de retrouver 5 crèmes différentes ouvertes, aux dates d'utilisation incertaines. Fatalement, la moitié ne sert plus à rien et l'autre attend patiemment la mort. Donc, on ouvre deux ou trois crèmes maximum (le combo le plus logique étant crème de jour, crème de nuit, crème spécifique pour les boutons/plaques sèches ou taches, suivant son problème), et on les utilise jusqu'au bout. Si on y réagit mal, qu'elles ne marchent pas ou qu'on en veut plus, on les jette. Une crème qui n'a pas servi il y a 1 an ne sera pas plus efficace l'été prochain.

Enfin, le plus simple, c'est de se fier à son odorat : si la crème, le masque, a changé d'odeur, direction poubelle.

## Manquer de sommeil augmente l'appétit



Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois a de multiples incidences. C'est ainsi que le manque de sommeil augmente l'appétit (ce, en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone appelée la ghréline). La privation chronique de

sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit.

## On peut devenir allergique à n'importe quel âge

Si 90% des allergies se déclarent au cours de l'enfance, de plus en plus d'allergies se déclenchent sur le tard, passé 40-50 ans, et même chez les seniors ! Et comme ces personnes n'ont jamais souffert d'allergies avant de, soudainement, en déclencher une, elles tardent souvent à consulter. Autre évolution, l'apparition de nouvelles «allergies croisées», c'est-à-dire causées par des allergènes de structure voisine.

## Nouilles chinoises sautées aux petits légumes

1 courgette, 2 carottes, 2 oignons, 2 à 3 paquets de nouilles chinoises, 4 c. à s. de sauce soja (ou plus), poivre, piment (facultatif), reste de poulet cuit, reste de blanc de poulet ou 2 œufs battus

Emincer les légumes et les oignons. Faire cuire les nouilles chinoises dans de l'eau bouillantes mais elles doivent rester un peu craquantes sinon à la fin du plat elles seront trop cuites.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle anti-adhésive. Lorsqu'elle est très chaude faire revenir les oignons et les carottes une à deux minutes. Ajouter le blanc de poulet, les courgettes et faire revenir deux à trois minutes. Ajouter les nouilles. Faire sauter. Ajouter la sauce soja, Poivrer, pimenter. Il n'est pas nécessaire de saler. C'est prêt.

Si vous voulez le faire avec les œufs, rajouter deux œufs battus à la fin de la recette et attendez qu'ils cuisent en remuant avec des baguettes.



## Trucs et astuces

### Beurre :

Pour enlever une trace de beurre, rien de plus facile : faire bouillir le précieux vêtement (ou autre) dans de l'eau additionnée de savon ou de lessive.

### Cacao :

Appliquer un mélange à parties égales de jaune d'œuf et de glycérine, laisser agir une demi-heure, laver et rincer à l'eau chaude. Autre

méthode : faire pénétrer de la glycérine tiédie, bien rincer à l'eau chaude. On peut également tendre le tissu sur une cuvette, côté taché vers le haut, et verser, d'une hauteur d'environ cinquante centimètres, un fort jet d'eau presque bouillante.

### Chewing-gum :

Mettre le vêtement dans un sac en plastique pendant une heure dans le congélateur, gratter la

gomme. Variante : mettre un glaçon dans un sac, laisser quelques minutes sur la tache et gratter.

### Cire :

Gratter, placer le tissu taché entre deux feuilles de papier buvard et repasser avec un fer chaud.

### Colle blanche :

Faire tremper dans de l'eau chaude, traiter avec du vinaigre chaud, bien rincer.

### Colle forte :

Faire tremper dans de l'eau savonneuse, frotter, bien rincer.

### Encre :

Faire tremper dans du lait, du lait caillé, du vinaigre ou de l'eau citronnée, puis laver à l'eau chaude avec de la lessive, bien rincer.

### Taches récentes :

Saupoudrer immédiatement de sel.