

Gâteau minute



3 gros œufs, 1/2 tasse de jus d'orange, 1 et 1/4 de tasse de farine, 1/2 tasse d'huile, 2 c. à c. de levure, 1/2 tasse de sucre

Préchauffer le four.

Dans un saladier, mélanger le sucre, le jus, l'huile et les œufs avec un batteur.

Ajouter la farine et la levure (en même temps). Bien mélanger pour ne pas avoir de grumeaux.

Huiler et fariner un plat à gâteau. Verser-y le mélange et enfourner de 35 mn à 45 mn environ.

Variante : vous pouvez remplacer le jus d'orange par du lait auquel vous ajoutez le zeste d'un citron.



Question L'ordinateur abîme-il les yeux ?

Non. Passer sa vie devant l'écran n'altère ni la vue ni les yeux. En revanche, cela peut les fatiguer et, de ce fait, révéler une anomalie restée inaperçue jusque-là, comme un astigmatisme. Il faut savoir que quand on fixe un écran, on cligne environ cinq fois moins des yeux et on a tendance à les garder écarquillés, donc à exposer davantage nos globes oculaires à l'air. D'où une fréquente sensation de gêne à la fin d'une journée de travail par exemple.

Vivre dans un corps sain

Bien des personnes pourraient améliorer leurs soucis de santé avec la pratique d'un sport. Pour avoir un corps sain, il n'y a pas de recette magique. Si vous faites partie de ces gens qui veulent vivre longtemps et rester autonomes, il vous faudra choisir votre mode de vie. Cette décision vous appartient.

On a oublié ces dernières années combien le sport pouvait aussi être bénéfique pour la santé

- Il permet d'évacuer les tensions professionnelles ou familiales
- Il favorise le repos par un sommeil de plomb
- Il élimine nos toxines
- Il nous rend plus résistants à l'effort
- Il développe l'esprit compétitif
- Il nous enseigne la discipline



PHOTOS : DR

- Il nous apprend à dépasser nos propres limites
- Il favorise l'appétit
- Il donne bonne mine
- Il favorise les liens humains entre gens sains
- Il rend plus résistant aux maladies
- Il donne une meilleure présentation au corps qui

- se tient plus droit
- Il permet d'avoir un corps harmonieux dont on est fier
- Il vous permettra de rester autonome jusqu'à un âge avancé
- Il est bon aussi pour le cœur
- Il rend aimable et souriant.



Huile de massage contre les rhumatismes

Pour soulager les douleurs rhumatismales ou les courbatures, voici une recette d'huile à massage à base de clous de girofle. Mélanger 1/2 cuillère à thé de clous de girofle entiers, 1 cuillère à thé d'huile d'olive et une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pommes. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit tiède. On

masse l'endroit douloureux, idéalement avant la nuit, et on laisse agir pendant 6 heures. Les propriétés antiseptiques et anesthésiques du clou de girofle sont bien connues ; elles sont attribuables à l'eugénol, le constituant principal de l'essence du clou de girofle, qu'on utilise d'ailleurs en dentisterie !

L'enfant est plus performant en début de matinée

Faux. Le niveau de vigilance ainsi que les performances intellectuelles sont relativement faibles en début de matinée scolaire (jusqu'à 9h30 environ) et en début

d'après-midi (jusqu'à 15h environ). Elles augmentent ensuite progressivement jusqu'à 11h30 le matin pour les élèves du primaire ou jusqu'à midi pour les collégiens, ou l'après-

midi entre 15h et 17h, voire entre 15h et 19h selon les cas. A noter que le pic de vigilance de l'après-midi est de moindre amplitude que celui du matin.



Clafoutis de courgettes

3 petits-suisse nature, 2 œufs, 1/2 sachet de levure, 50 g de maïzena, 60 g de fromage râpé, 200 g de courgettes râpées (environ 2 petites courgettes), 10 cl de lait, muscade râpée, un peu de beurre pour les moules, sel, poivre



Battre ensemble les petits-suisse et les œufs. Ajouter la maïzena, la levure, le lait et bien mélanger.

Verser le fromage et les courgettes râpées, saler, poivrer et ajouter un peu de muscade râpée. Mélanger.

Répartir la pâte entre 4 petits moules à soufflé individuels préalablement beurrés. Cuire pendant 20 minutes au four préchauffé à 180°C (thermostat 6). Servir de suite.



Consommer des produits laitiers aide à mincir

Les protéines lactières ont pour effet de diminuer la consommation alimentaire. Le calcium aide à réguler l'appétit et favorise une excellente digestion.



Trucs et astuces

Concombre contre le feu du rasage

Messieurs, sachez-le : une mince tranche de la fameuse cucurbitacée peut élégamment remplacer le petit carré de mouchoir appliqué sur une coupure de rasoir. Mieux encore : un cataplasme de concombre, qu'on appliquera sur toute la zone irritée par le rasage, des joues jusqu'au bas du cou.

Recette du cataplasme ? Rien de plus simple. Il suffit de passer des morceaux de concombre au malaxeur. La préparation peut être utilisée pour toute autre petite coupure.