

Biscuits au chocolat



4 œufs, 8 cuillères à soupe de sucre, 1 c. à c. de levure chimique, 1 pincée de sel, 12 c. à c. de farine, 2 c. à s. de beurre fondu, des pépites de chocolat

Pour réaliser les biscuits au chocolat, utilisez bien les ingrédients dans l'ordre.

- 1- Mélanger le sucre, les œufs, le beurre et le sel.
 - 2- Ajouter la farine et la levure. Mélanger.
 - 3- Ajouter les pépites de chocolat et mélanger bien.
 - 4- Préparer une plaque beurrée et farinée.
 - 5- Avec une petite cuillère, déposer la pâte en petits tas sur la plaque.
- Séparez-les bien pour éviter qu'ils ne collent entre eux durant la cuisson (la pâte s'étale en cuisant).
- 6- Faire cuire 15 à 20 minutes au four (thermostat 2/3).

Les rituels beauté qui nous révèlent

Boire la tasse de thé éclaircit le teint !

Vous rêvez d'un teint frais et éclatant ? Faites du thé le petit rituel de la pause ! Riche en tanins et en vitamine C, le thé est en effet un puissant antioxydant naturel : il limite les effets des radicaux libres, véritables intrus responsables du vieillissement de la peau. Mieux encore, buvez du thé vert, 10 fois plus concentré en actif que le thé noir. Un geste simple à renouveler régulièrement dans la journée pour atteindre le fameux quota «1,5 l d'eau par jour», gage d'une peau souple et bien hydratée !

Le petit rat, un modèle d'élégance !

Révélez votre féminité en adoptant la posture d'une danseuse (et éviter les maux de dos), pensez, toutes les 2 heures par exemple, à redresser les épaules, rentrer les fesses et étirer le cou. Les seins se redressent, vous vous tenez droite et gagnez en confiance, vous êtes naturellement plus gracieuse.

Faire la peau aux rides, ça détend !

En appliquant votre crème de jour ou quand vous vous sentez crispée, posez



Photos : DA

vos doigts sur la partie supérieure des sourcils, puis pressez avec les doigts vers le bas tout en levant les sourcils. Restez ainsi pendant une dizaine de secondes puis recommencez. Faites aussi la peau au double menton en tirant votre langue 20 secondes le plus possible vers l'avant tout en gardant la bouche grande ouverte. Un excellent rite contre les rides !

Le rire fait pétiller le regard et la santé

Votre prochaine cure de beauté ? Un bon fou rire ! Réflexe qui augmente la circulation sanguine, irrigue la peau, et lui donne un joli teint rosé. En plus, avec 400 millions d'alvéoles pulmonaires dilatées par séance de rigolade, c'est comme si vous suiviez un cours de gym, les courbatures en moins ! Et l'endorphine, hormone anti-bleues et anti-douleur libérée par votre cerveau au moment du rire, vous garantit une sensation de bien-être et de bonnes minutes d'euphorie.

Astuces

Nettoyer une poêle ou un plat sans frotter !

Pour nettoyer une poêle ou un plat où tout a collé au fond en évitant de frotter pendant des heures, versez du produit ou de la poudre lessive dedans et laissez agir 15 minutes. Vous verrez, tout se décolle. C'est magique !

Détachage

Pour enlever les taches sur les vêtements (sauf le sang), il suffit de mettre du produit vaisselle sur les taches puis de passer les habits à la machine.

Détournement d'objet : boîtes à chaussures



Ne jetez pas vos boîtes à chaussures ! Trouver du papier peint ou demander à vos enfants de découper des images ou des photos et ensuite, au collage ! Par exemple, dans une salle de bain, recouvrir de papier bleu et coller des coquillages.

Laver les doudous en douceur

Pour laver les doudous de nos petits sans les abîmer, un truc qui marche bien : mettre les doudous dans un filet avec une balle de tennis (si on n'a pas de filet, utiliser une taie d'oreiller). Laver le tout à 30°C, les doudous vont ressortir comme neufs.

Les produits laitiers nous assurent-ils une bonne santé osseuse ?



FAUX. Bien que les produits laitiers soient riches en calcium, ils ne pourraient

suffire, à eux seuls, à assurer une bonne santé osseuse. Il faut tenir compte de plusieurs autres facteurs tout aussi importants : l'exercice physique, une alimentation variée, une bonne gestion du stress, une hygiène de vie saine et enfin un facteur des plus importants : réduire au maximum la consommation de sucre raffiné qui contribue insidieusement à l'acidification de l'organisme et, par

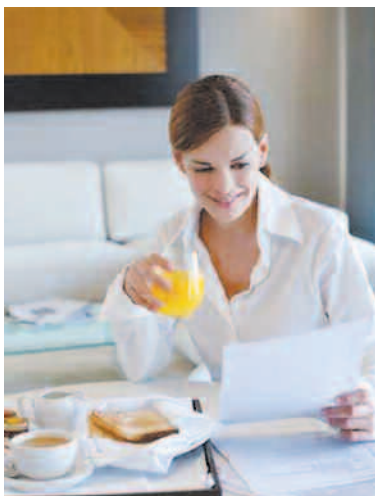


conséquent, à une déminéralisation à plus ou moins long terme.

QUESTION

Est-il bon de boire du jus d'orange le matin avec un estomac vide ?

L'estomac lui-même produit des acides. Si vous n'avez pas de problèmes d'estomac, cela n'a pas d'importance que vous buviez un jus d'orange le matin. Boire du jus le matin est un bon choix car c'est aussi une bonne source de vitamine C, thiamine, pholates et potassium. Les hydrates de carbone vous donnent également de l'énergie pour commencer la journée et le jus vous donne du liquide. Une chose à ne pas oublier cependant est que le jus d'orange, comme d'autres aliments et boissons acides dans notre



alimentation, peut chez les personnes sensibles et dans certaines circonstances (par ex. : une plus grande fréquence d'exposition à des aliments et/ou boissons acides) causer l'érosion des dents. Pour cette raison, il est conseillé d'éviter les grignotages fréquents et la prise à répétitions d'aliments et de boissons acides durant la journée, en limitant leur

consommation de préférence aux repas principaux et de se laver les dents au moins deux fois par jour en utilisant un dentifrice au fluor.

Le saviez-vous ?



Selon la légende, le café a été découvert par un berger qui avait remarqué que ses brebis étaient particulièrement excitées lorsqu'elles consommaient les baies d'un arbre des montagnes. Le café et le thé réduisent considérablement l'absorption du fer, respectivement de 40% et 60%, à cause de leurs tanins. La caféine empêche aussi l'absorption du calcium.

Filets de poulet à la chapelure

4 filets de poulet, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1/2 verre d'eau, 2 cuillerées à soupe de vinaigre, 4 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 œufs, chapelure, sel, poivre



Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, la crème fraîche, sel et poivre, remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce. Enduire les filets de poulet avec la sauce et laisser macérer une nuit. Mettre la chapelure dans une assiette et la farine dans une autre. Battre les œufs dans un bol avec une fourchette, assaisonner de poivre et de sel, trempez-les dans l'œuf, les fariner puis les passer dans la chapelure. Faire frire les filets de poulet dans l'huile chaude, les dorer des deux côtés. Servir aussitôt.