

Roulés de dinde aux deux fromages



4 escalopes fines de dinde, 12 tranches de fromage pour hamburger, fromage à pâte dure (gruyère, rouge ou cheddar), une boîte de champignons, 1 c. à c. de fondu de volaille, curry ou curcuma, 1 oignon, sel, poivre et huile d'olive

- 1 - Étalez les escalopes sur votre plan de travail, recouvrez-les des tranches de fromage (3 par escalope) posez au milieu un morceau de fromage mais il faut que celui-ci ne soit pas trop fort en goût afin de ne pas cacher celui assez fade de la dinde...).
- 2 - Roulez vos escalopes et piquez 2 cure-dents à travers le roulé afin de maintenir celui-ci fermé.
- 3 - Faites chauffer votre poêle avec un filet d'huile d'olive, jetez-y l'oignon émincé et laissez dorer.
- 4 - Ajoutez vos roulés (et retournez-les afin qu'ils soient bien dorés sur tous les côtés) puis les champignons.
- 5 - Versez le verre d'eau, salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à réduction du jus...
- 6 - Incorporez 1 cuillère à café de fond de volaille, de curry ou de curcuma, mélanger pour que la sauce soit bien épaisse et nappez-en les roulés dans une assiette.

Astuce anticernes : les sachets de thé

Cette vieille méthode qui plus est naturelle a largement prouvé son efficacité sur les cernes. La preuve, un grand nombre d'anticernes et de soins pour le contour des yeux regorge de thé pour décongestionner les cernes.

Notre conseil

Placez les sachets utilisés au réfrigérateur pendant une dizaine de minutes, puis appliquez-les sur vos yeux fermés en position



allongée de préférence. Idéal pour les lendemains de chagrin ou le week-end après une longue semaine de travail.



Gardez votre bouche bien hydratée :

Une bouche sèche est une bouche à forte odeur. C'est pourquoi votre haleine est toujours

pire le matin ; votre bouche produit moins de salive pendant votre sommeil. La salive est l'ennemi de la mauvaise haleine, car non seulement elle fait écouler physiquement les bactéries et les particules de nourriture

plus bas, mais c'est aussi un antiseptique et elle produit des enzymes qui tuent les bactéries. Les chewing-gums stimulent la production de salive (en plus de dissimuler l'odeur avec une sorte de senteur). Les

bonbons à la menthe n'encouragent pas la production de salive. Buvez de l'eau. Cela ne va pas nécessairement augmenter votre production de salive, mais cela vous lavera la bouche et c'est bon pour votre corps.

Trucs et astuces

Faire partir des boutons sur le visage



Quand on a des boutons sur le visage, on peut concocter un mélange maison. Mettre deux dattes avec un peu de lait et un jus de citron. Bien mixer le tout et étaler sur la peau. Laisser un quart d'heure et faire ce traitement deux fois par semaine.

Se motiver lors d'un début de régime



Quelle femme n'a pas fait un ou des régimes dans sa vie et qui n'ont pas marché car elle a craqué avant. Pour éviter ce problème et quel que soit le régime commencé, il faut se motiver en prenant une photo d'une personne dont on veut la silhouette et la coller sur le réfrigérateur. C'est basique mais ça marche.

Savoir mettre un blush sur les joues

Pour mettre un blush sur les joues et surtout que ce soit joli et que ça ait l'air naturel, il faut toujours passer ce dernier en souriant. Une fois la pose du sourire prise, prendre le pinceau, le tremper dans le blush et passer le produit sur le visage en commençant par le bas et en remontant jusqu'aux côtés des sourcils.

Comment garder son calme



Photos : DR

Des situations quotidiennes, comme les entretiens d'embauche, parler en public, et des urgences familiales, peuvent être tout aussi stressantes si nous ne sommes pas habitués à les gérer.

Apprendre à rester calme dans les moments de stress fera non seulement aller les choses plus en douceur immédiatement, mais aussi, avec le fil du temps, vous aider à mener une vie en meilleure santé, et être plus heureux. Voici comment faire pour garder son calme et son sang froid lorsque la pression monte.

Déterminez la cause de votre stress :

Est-ce que votre cœur bat à cent à l'heure à cause de cet idiot qui vient juste vous couper la route sur l'autoroute, ou est-ce à cause de cette dispute avec votre conjoint ? Songez un instant et essayez de comprendre ce qui vous tracasse vraiment.

Choisissez votre réponse : Même si vous êtes impuissant pour changer la source de votre stress, vous avez le pouvoir de choisir comment vous allez réagir. Afin d'y arriver, posez-vous quelques questions.

1 - Est-ce si important que cela ? Bien sûr, c'est toujours des petites choses, mais certaines choses ont moins d'importance que d'autres.

2 - Quel contrôle avez-vous sur la situation ? Vous n'avez aucun contrôle sur la pluie qui a ruiné votre mariage, mais vous pouvez contrôler la façon dont va se passer votre entretien d'embauche demain.

3 - La source du stress est-elle située dans le passé, le présent ou le futur ? Vous ne pouvez pas changer le passé, mais réagir face au présent et préparer l'avenir.

Laissez couler : Si une situation est au-delà de votre contrôle, ou si elle n'est tout simplement pas si importante que cela, arrêtez de vous en soucier. Plus facile à dire qu'à faire ? Faites-le.

Inspirez profondément par le nez. Dans votre esprit, comptez jusqu'à cinq, puis expirez lentement par la bouche, pendant cinq autres secondes. Répétez ce mode de respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec celle-ci.

Brownies

**250 g de chocolat noir,
150 g de sucre en poudre,
150 g de beurre,
1 sachet de sucre vanillé,
60 g de farine tamisée,
3 œufs,
1 pincée de sel**



1 - Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur un feu très doux et cassez ensuite le chocolat noir dans un saladier. Laissez-le fondre doucement au bain-marie.

2 - Plongez un pinceau dans le beurre fondu et badigeonnez votre moule à manqué. Préchauffez le four thermostat 6 (180°).

3 - Mélangez le chocolat fondu avec le beurre. Hors du feu, ajoutez le sucre en poudre, le sucre vanillé puis les œufs battus en omelette avec une petite pincée de sel. Ajoutez enfin la farine.

4 - Versez dans le moule et enfournez pour 15 mn. Laissez reposer 5 mn dans le four éteint.

5 - Laissez refroidir environ 1/2 heure, puis mettez au réfrigérateur au moins 2 heures. Démoulez le gâteau et découpez le en parts individuelles. Pour finir... On peut ajouter 40 g de cerneaux de noix hachées, de noix de pécan ou d'amandes grillées.