

Berkoukes



600 g de berkoukes, 400 g de viande d'agneau (ou poulet), 4 belles tomates ou 2 c. à s. de concentré, ou 1/2 brique de purée de tomates, 1 oignon haché, 6 gousses d'ail, 1 bouquet de coriandre et quelques brins hachés pour la fin, une bonne poignée de menthe fraîche, 2 c. à s. d'huile, 1 c. à c. de paprika, 1 c. à c. de coriandre en poudre, 1 pointe de cannelle, sel et poivre

La sauce :

Faire revenir l'oignon dans l'huile avec la viande et l'ail.

Mouiller d'eau, ajouter les tomates entières, et quand elles sont cuites, les passer au moulin à légumes.

Ajouter les épices, saler et poivre. Ajouter le bouquet de coriandre et la menthe (éventuellement un piment également).

Quand la viande est cuite retirer les bouquets.

Verser les berkoukes en pluie dans le bouillon et remuer.

Remuer de temps en temps afin que les ingrédients ne s'accrochent pas.

Si le bouillon épaissit trop, ajouter de l'eau.

En fin de cuisson saupoudrer de coriandre fraîche et de menthe.

Note :

On peut ajouter de la viande séchée.

On peut ajouter des lentilles (une poignée).

On peut aussi passer le berkoukes à la vapeur.

Contre les
angines :
l'eau salée

N'allez pas jusqu'à boire de l'eau de mer mais se gargariser toutes les heures avec de l'eau tiède salée vous aidera à combattre maux de gorge, angines, gripes. Une petite cuillère à thé de sel suffit pour que le remède soit efficace. Le gargarisme diminue les picotements et aide à déboucher le nez. Gargarisez-vous pendant quelques secondes puis



recrachez. Sinon, vous pouvez aussi prendre une bonne tisane. C'est plus classique et surtout meilleur.

Beauté

Lèvres, mains : à mettre sous haute protection en hiver

Parce qu'elles sont dépourvues de glandes sébacées, les lèvres sont hyper réactives aux changements de température, au froid, au vent et au soleil. Elles s'abîment rapidement, s'assèchent et finissent par gerçer. Pour les préserver, enduisez-les à l'envie de stick nourrissant et protecteur à base de vitamines et d'agents nourrissants (beurre de cacao, karité ou eau thermale). Idem pour les mains, partie du corps la plus exposée (et donc vulnérable) au froid.



photos : DR

Peau qui tiraille : il faut davantage l'hydrater !

Votre peau commence à tirer ? Troquez votre crème habituelle contre une crème plus grasse (et donc plus riche). La majeure partie des

marques proposent des versions peaux normales/peaux sèches de leurs produits. Profitez-en ! Appliquez-la matin et soir en chauffant au préalable la texture entre les doigts afin que les actifs pénètrent mieux. En

bonus, une fois par semaine, tartinez votre visage avec un produit riche, en insistant sur les pommettes et le contour de la bouche. Laissez poser cinq minutes puis retirez avec un mouchoir en papier.

Je fais le
plein de
bétacarotène

L'astuce : Prendre un grand verre de jus de carottes mixé à une orange pressée au petit-déjeuner. Bonne idée d'associer les légumes et les fruits le matin. Pour une mine encore plus lumineuse, on peut saupoudrer ce cocktail de germes de blé (il améliore la beauté de la peau et des cheveux).

Soins des pieds

Vos talons et la base des gros orteils sont très secs, avec une corne épaisse parfois jaunie, et des crevasses ? Sachez qu'armée de patience et de bons instruments, on peut venir à bout de toutes les carapaces !



À quoi c'est dû ?

L'amas de peau sous le talon ou la base du pied forme une sorte de protection : la corne qui renforce la peau dans ces zones soumises à des compressions répétées (marche, chaussures).

Les solutions :

Commencer par un gommage doux à l'aide d'une pierre ponce, d'une râpe ou d'un gommage spécialement conçu pour les pieds (à base de pierre ponce...).

Effectuer ensuite un bain de pieds nourrissant et hydratant auquel on peut ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles ou d'huile d'amande douce pour un effet encore plus velouté.

Et enfin, appliquer en massages légers un soin réparateur spécial pieds secs et/ou abîmés, en insistant bien sur les parties les plus sèches (talon, base des orteils). Utiliser cette crème quotidiennement ou une fois par semaine, selon l'état de sécheresse des pieds.

Mais le plus naturel des polissoirs reste... le sable. En effet, en été rien de plus agréable et efficace qu'une longue marche sur la plage pour des pieds ultra-doux !

En revanche, pour enlever la corne en profondeur, seule une main experte pourra faire des miracles... Direction : la pédicure !

Le conseil de la podologue :

La peau du pied est soumise quotidiennement à énormément de pressions et de frictions : on fait à peu près 6 000 pas par jour ! Il faut donc la protéger avec des crèmes hydratantes, protectrices, réparatrices... le plus souvent possible.

Quant aux gommages il ne faut pas en faire plus de 2 fois par semaine, pour ne pas irriter la peau du pied qui est très riche en capteurs sensitifs.

Cuisine

Au secours ! j'ai raté mon gâteau

Pas assez cuit, tout mou, trop plat, votre gâteau est une cata ! Surtout, ne le jetez pas, on a des idées en or pour transformer le ratage en délices...

► Mon moelleux au chocolat est tout sec

Ce n'est plus un fondant, mais un bloc de béton. On le métamorphose en... cookies. Mélangez 175 g de gâteau au chocolat émietté avec 1 gros œuf + 30 g de sucre + 30 g de beurre + 1 c. à soupe de cacao en poudre + 2 c. à soupe de lait + 1/2 sachet de levure chimique + 2 poignées de pépites de chocolat. Déposez des cuillerées à café de pâte bien espacées sur du papier sulfurisé et faites cuire 12 mn à 180°C (th. 6).



► Mes sablés se sont tous collés



Pas assez espacés sur la plaque du four, ils ont fusionné, les traîtres ! On les transforme en... un fond de tarte. Mixez 300 g de sablés + 50 g de beurre fondu, tassez dans le fond d'un moule à tarte. Garnissez de lamelles de fruits, et faites cuire 25 mn à 180°C (th. 6) en bas du four ?

► Mon gâteau au yaourt a brûlé

Vous l'avez oublié dans le four au profit de votre manucure ? On le convertit en... gâteau perdu. Découpez les zones dévastées pour éliminer tout goût acre et coupez ce qui reste du gâteau en cubes. Passez-les dans 1 œuf battu + 10 cl de crème + 10 cl de lait, puis poêlez-les dans un peu de beurre. Saupoudrez de cannelle ou de noix de coco.