

Avoir un teint halé sans soleil



Photos : DR

Pour avoir un teint halé sans soleil c'est possible

Il suffit simplement d'utiliser des sachets de thé. On les fait infuser et on se les passe sur la peau une fois qu'ils ont refroidi et qu'ils sont encore humides.

Faire son propre tatouage au henné

Pour faire son propre tatouage au henné, il faut mélanger un jus de citron à du henné en poudre. Faire une pâte et laisser reposer. Mettre la pâte dans une seringue et commencer le tatouage. Une fois le henné sec,

passer un mélange d'eau sucre et poivre qui renforcera la couleur. Rincer.

Entretenir l'ovale du visage

Pour entretenir l'ovale du visage, il faut ouvrir la bouche, mettre le poing sous le menton et forcer avec la mâchoire. Recommencer une vingtaine de fois et pratiquer régulièrement. Pencher la tête en arrière jusqu'à sentir que le cou tire puis avancer la mâchoire vers l'avant et refaire l'exercice une vingtaine de fois. Entretenir avec ces

mouvements au quotidien.

Elaborer un masque contre la couperose

Pour élaborer un masque contre la couperose, il faut un jus de citron, une cuillère à café d'huile d'amande douce et une dizaine de tranches fines de concombre. Faire une purée avec le tout et étaler sur le visage. Il faut conserver ce mélange un quart d'heure et rincer abondamment.

Se faire des colorations naturelles

Vos cheveux sont fragilisés, ils ne supportent plus les teintures chimiques ? Essayez la coloration naturelle à base de thé et d'oignon ! Vous obtiendrez une magnifique teinte auburn. Faites une décoction de thé très fort mélangé avec de la pelure d'oignon. Portez à ébullition et laissez infuser une bonne 1/2 heure. Rincez vos cheveux avec ce mélange, laissez poser quelques minutes et rincer abondamment pour obtenir une brillance à toute épreuve.

Soigner des ongles cassants

Afin de soigner des ongles cassants, il existe un remède simple. Prendre un litre d'eau et le faire chauffer. Arrêter juste avant ébullition. Verser dix grammes de sel et le laisser fondre. Lorsque l'eau devient tiède, tremper le bout des doigts dans la casserole et rester ainsi une dizaine de minutes. Recommencer deux à trois fois si nécessaire, et les ongles retrouveront toute leur force.

Kafta de sardines grillée



2kg de sardines, 300g de graisse de mouton finement hachée, 1 bouquet de persil haché, 3 oignons hachés, 2 c. à c. de piment doux, 1 c. à c. de poivre, 1/2 c. à c. de cumin, 1/4 c. à c. de piment fort, 1/4 c. à c. de gingembre, sel

- Nettoyer bien les sardines, retirer les peaux et les petites arêtes pour obtenir des filets et passez-les au moulin à légumes.
- Mettre dans un saladier les sardines moulues, la graisse de mouton hachés, le persil haché, les oignons hachés, le piment doux et fort, le cumin, le gingembre, le poivre et le sel, malaxer le mélange avec les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Façonner des boudins avec la pâte de sardines, les aplatir délicatement avec les mains.
- Faire griller les boudins de sardine des deux côtés sur un feu de charbon de bois.
- Servir aussitôt.

Fourrés à l'amande ou à la noisette



Pour 15 biscuits fourrés : **100 g de poudre d'amandes (ou poudre de noisettes), 100 g de farine, 80 g de sucre semoule, 80 g de beurre mou, 1 jaune d'œuf, 1 c. à c. de vanille liquide**
Garniture : **50 g de chocolat noir fondu, 20 ml de crème fraîche (ou nutella, confiture)**

1. Dans un saladier, verser la poudre d'amandes (ou noisettes), le sucre, la farine et enfin le beurre mou. Travailler la pâte à la main. Lorsque le beurre est incorporé, ajouter le jaune et la vanille. Ne pas trop travailler la pâte. Couvrir le saladier de film étirable et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
 2. Préchauffer le four à 170°C.
 3. Prélever des petits morceaux de pâte et façonner 30 petites boules entre les paumes des mains (2-3 cm de diamètre environ). Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
 4. Enfourner pour 15 minutes (environ) à 170°C. Surveiller la cuisson, les biscuits ne doivent pas brunir. A la sortie du four, ils sont encore un peu mous, ils durciront en refroidissant. Le pourtour et le dessous doivent être légèrement durs et le centre du biscuit moelleux. Les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.
 5. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie (ou micro-ondes puissance douce). Hors du feu, ajouter la crème et mélanger. Laisser refroidir et durcir un peu avant de garnir les biscuits.
 6. A l'aide d'une cuillère, déposer du chocolat (ou autre garniture) sur la partie plate d'un biscuit puis recouvrez d'un autre biscuit. Laisser figer et déguster. A conserver dans une boîte hermétique.
- Astuces :** Le chocolat doit être légèrement pris (un peu comme du nutella) pour éviter que cela ne coule partout ce qui vous facilitera la tâche pour garnir les biscuits.

Parents, bon à savoir

Le biberon de lait du soir ne donne pas de caries.

Vrai, ce sont les bonbons et les sirops qui aggravent le risque de caries.

L'épinard est l'aliment le plus riche en fer.

Faux, la viande et l'œuf en contiennent. **Mieux vaut éviter de donner du pain complet à un jeune enfant.**

Vrai, le pain complet est difficile à digérer



jusqu'à 7 ans.

Si bébé saute un repas, il ne faut pas le forcer à manger.

Vrai, bébé a faim parce qu'il grandit mais ne grandit pas parce qu'il mange.

Les céréales font toujours les gros bébés.

Faux, si vous respectez les quantités indiquées.

Il ne faut pas boire avant de manger.

Faux, il faut laisser votre enfant boire dès qu'il a soif.

Il faut que les enfants boivent une boisson chaude le matin.

Faux, laissez-le boire du lait froid s'il préfère.

Le yaourt est plus digeste que le lait.

Vrai, les ferments vivants du yaourt transforment le lactose du lait en acide lactique, beaucoup plus digeste.

Il faut éviter le vinaigre et les épices pour les enfants.

Faux, l'acidité des condiments n'est pas nocive pour l'estomac d'un enfant.

Trucs et astuces

Cicatriser rapidement coupures et éraflures

Lorsqu'elles sont peu importantes, les petites coupures et éraflures peuvent vite être cicatrisées, sitôt désinfectées. Il suffit d'appliquer directement sur la zone concernée quelques feuilles de géranium préalablement écrasées dans un linge propre. C'est efficace et sans douleur !



Retrouver la forme avec du concombre

Pour se remettre en forme après des lendemains de fêtes lourds de repas copieux, rien de tel qu'un jus de concombre tous les matins, à jeûn, pendant quelques jours. Oubliés les excès, votre forme reprendra le dessus !



Eviter l'allergie aux fraises

Vous êtes allergique aux fraises ? Faites-les tremper 1 minute dans de l'eau vinaigrée ! Cela permet d'enlever la couche urticante qui donne l'allergie. N'oubliez pas de bien rincer... car des fraises au vinaigre, c'est pas terrible. Mais cela vous permettra de goûter sans risque aux délicieuses fraises de saison.

Atténuer les poches sous les yeux

Laisser poser une compresse de lait demi-écrémé 10 mn sur chaque œil. Regard reposé garanti !

Atténuer les coliques de bébé

Quelques cuillerées d'infusion d'anis ajoutées au lait de bébé diminueront significativement ses coliques.