

## Fran pâtissier sans pâte



**6 œufs**  
**200 g de sucre semoule**  
**50 g de farine**  
**100 g de maïzena**  
**750 ml de lait**  
**250 ml de crème liquide**  
**1 cuillère à café de vanille liquide**

Préchauffer le four à 200°. Porter le lait et la crème à ébullition avec la vanille.  
Dans un saladier battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine et la maïzena mélanger et ajouter le mélange de lait et crème chauds. Bien mélanger et verser dans un moule préalablement beurré. Cuire environ 30 minutes.

## Le cacao en cosmétique



Particulièrement riche en flavonoïdes, des substances antioxydantes, le cacao est aussi connu pour donner un bon coup de fouet à la circulation sanguine. Il fait également baisser le taux de «mauvais» cholestérol et prévient les risques de formation de caillots sanguins. Mieux encore, sa

forte teneur en magnésium fait de cette gourmandise un excellent antistress. En effet, le cacao régularise le rythme cardiaque et améliore la santé cardiaque dans l'ensemble. Grâce à toutes ses propriétés, ses fèves sont aujourd'hui utilisées pour le traitement de nombreux problèmes de santé. Ses vertus cosmétologiques sont actuellement exploitées sous le nom de «cacaothérapie» et son usage intervient autant dans le domaine de la médecine douce que dans l'univers des cosmétiques. Le principe de cette thérapie est simple. Il convient de réveiller les endorphines, les hormones du plaisir, pour doper le moral et réveiller la sensation de bien-être.

## Beauté

# Coloration maison

### Recette de coloration pour cheveux bruns au café ou au thé noir

Faire du café ou du thé noir, laisser refroidir et verser sur les cheveux. Laisser reposer 15 minutes environ. Appliquez encore une fois. Bien rincer.

### Recette coloration pour cheveux roux au jus de betterave et jus de carotte

Mélangez 1/2 tasse de jus de betterave et 1/2 tasse de jus de carotte. Versez sur des cheveux propres et humides. Enveloppez les cheveux dans un sac plastique et appliquez une serviette chaude, ou asseyez vous sous le soleil pendant une heure. Lavez et rincez.

### Votre peau est tachée avec de la coloration maison

Prendre une lingette humide ou lingette démaquillante et frotter les taches avec de la cendre froide de cigarette, ou utiliser du dissolvant à

vernis à ongles. Astuce : appliquer de la vaseline sur le front, les oreilles et derrière votre cou avant de se teindre les cheveux. Vous pouvez utiliser aussi une crème très grasse.

### Note : Retarder l'apparition des cheveux blancs

en absorbant régulièrement de la vitamine B (germe de blé).



Photos : DR

## Hydratation des pieds

Les pieds étant dépourvus de glandes sébacées, ils ne s'hydratent pas naturellement.

Une astuce consiste à les masser régulièrement soit avec :

- Un lait corporel de massage hydratant ou une huile essentielle.
- Pour les pieds secs avec du beurre de karité en insistant particulièrement sur les talons et la plante des pieds, ce type de massage favorise la relaxation, stimule la circulation sanguine et détend l'esprit, car il ne faut pas oublier que de nombreuses connexions nerveuses sont établies dans le pied.



## La cuisson vapeur, vivement recommandée

La cuisson vapeur est meilleure que la cuisson à l'eau. Poissons, légumes et même viandes blanches et volailles peuvent être cuits à la vapeur. Comme les aliments sont placés dans un panier, ils ne trempent pas dans l'eau, on pallie donc les pertes de nutriments par hydrosolubilité. Les légumes conservent ainsi 70% de leur vitamine C, au lieu de 40% lors d'une cuisson à l'eau. Ce bon taux de rétention est aussi lié à la température de cuisson, qui ne dépasse pas 100°C ; il est optimisé



si les aliments ne sont pas trop finement découpés. Par la même occasion, les composés aromatiques sont bien préservés,

les aliments sont goûteux. Le résultat est à peu près le même si on cuit les aliments à la vapeur de leur propre eau de constitution, à l'étouffée sur feu doux, ou en papillote cuite au bain-marie. L'autocuiseur est aussi un bon ustensile, car si la température y est un peu plus élevée, 110 ou 120°C, la cuisson est écourtée environ de moitié. A noter, on peut parfaitement cuire les aliments à l'eau si on pense consommer cette eau, par exemple lorsqu'on prépare une soupe.

## Trucs et Astuces

### Sortir le tartre d'un fer à vapeur

Quand le fer à vapeur est entartré et qu'il n'est plus sous garantie, on peut le nettoyer soi-même. Il faut le remplir de vinaigre d'alcool additionné d'eau et laisser chauffer. Faire ensuite évaporer le mélange jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien dans



le réservoir et rincer à l'eau claire.

### Faire partir des traces de colle

Quand on achète un produit neuf et que l'on sort l'étiquette du prix, il arrive souvent que le support conserve des traces de colle difficiles à partir. Pour les



éliminer facilement, il faut passer de l'huile de table dessus, frotter un peu et nettoyer ensuite normalement puis rincer et essuyer.

### Faire partir du vernis à ongles

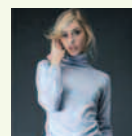
Si on laisse tomber involontairement du vernis à ongles sur un fauteuil, il ne faut surtout pas



utiliser du dissolvant. Imbiber un chiffon d'acétate d'amyle et frotter un bon moment puis rincer avec de l'eau claire et laisser sécher à l'air libre. Passer une brosse ensuite si nécessaire.

### odeur de sueur dans les pulls

Quand des pulls sentent la transpiration, il faut les faire tremper une nuit entière dans une solution faite maison.



effervescente. Laisser tremper puis rincer et faire sécher à plat.

### Nettoyer un cendrier

Pour nettoyer parfaitement un cendrier, et éviter ainsi l'odeur

de tabac froid, nauséabonde et persistante, commencez par laver votre cendrier normalement, puis frottez l'intérieur du cendrier avec les restes d'un citron entamé. Saupoudrez ensuite le cendrier de sel fin, puis rincez à nouveau. Le cendrier sera parfaitement nettoyé et désinfecté.

