Roulés d'aubergine farcies

1 aubergine
250 g de bœuf hâché
1 oignon
Sel/poivre
Paprika
Cumin
Persil
1 pomme de terre
1 œuf

Préparation:
Faire cuire la pomme de terre à la vapeur.
Eplucher l'aubergine, la couper en tranches dans le sens de la longueur et la faire griller des 2 côtés dans de l'huile d'olive. Faire revenir la viande avec l'oignon émincé, les épices, le persil, la pomme de terre et l'œuf.
Former des boudins.
Placer ces boudins sur les tranches d'aubergine.

Les rouler et les placer dans un plat à gratin.
Verser un peu de béchamel et parsemer de fromage râpé.
Passer au four pour faire gratiner le fromage.

Trucs et astuces

CONTRE LES PIQURES DE MOUSTIQUES :
Frotter rigoureusement la piqûre avec du persil frais et laisser la à l'air libre. C'est radical !

Comment sauver un vêtement qui a déteint à la machine à laver :

Remplissez une bassine d'eau à laquelle on ajoute du lait, immerger le vêtement et laissez le tremper plusieurs heures. jusqu'à deux jours s'il le faut. le vêtement ressortira impeccable.

Pour nettoyer la semelle d'un fer à repasser :
Si la semelle de votre fer à repasser se retrouve recouverte d'une matière synthétique, à la suite d'une erreur de repassage, il suffit de prendre un bouchon de liége et du sel fin. Trempez la tranche du bouchon dans un petit tas de sel et frottez-en la semelle chaude de votre fer. Vous verrez les residus collés s'en aller.

Pour nettoyer du laiton, cuivre ou bronze noircis par le temps :

Utilez ce mélange réalisé dans les grandes cuisines de restaurant pour nettoyer les casseroles et autres ustensiles en cuivre rouge. Mélanger du jus de citron avec du vinaigre, du sel et le farine jusqu'à obtention d'une crème que vous étalerez sur l'objet (poignée de porte, garniture de serrure ou seuil de porte. Laisser agir puis rincer à l'eau claire. Le mélange peut se conserver au réfrigérateur mais pas trop longtemps car il se déssèche.
Plus vous mettrez de citron ou de vinaigre, plus fort sera le résultat.

Beauté

Contre le cholestérol : tomate ou médicament ?

Et si le lycopène, comme celui contenu dans les tomates, faisait aussi bien que les médicaments pour abaisser le taux de mauvais cholestérol ?
C'est ce que démontre une étude. Bonne nouvelle pour les amateurs de tomates fraîches, mais le même résultat peut être obtenu avec de la purée de tomates, de la sauce tomates ou d'autres fruits et légumes riches en lycopène…

Quelle quantité de tomates faut-il consommer pour un effet anti-cholestérol ?
Pour une diminution d'environ 10% du taux du mauvais cholestérol, il faut consommer jusqu'à 25 mg de lycopène chaque jour. Cette quantité est atteinte avec 50 g de pâte de tomates ou 100 ml de purée de tomates (utilisés par exemple dans une soupe, ou en sauce sur des pâtes ou une pizza) ou en buvant 300 ml de jus de tomates.
C'est donc faisable, mais rapidement lassant au quotidien. On peut recourir aux autres aliments qui contiennent du lycopène. En effet, rappelons que le lycopène fait partie de la famille des caroténoïdes, des pigments antioxydants qui donnent une couleur jaune-orangé à de nombreux fruits et légumes. Les plus riches sont la pastèque, le pamplemousse.

Photos : DR

Les masques de beauté, quelques conseils

Un masque se fait toujours sur une peau démaquillée et propre : nettoyez-la à l'eau de rose ou de fleur d'oranger ou à l'infusion chaude (de thym ou de camomille dans de l'eau minérale). La préparation des masques ne dure jamais plus de 5 minutes, et ne se fait jamais à l'avance. Le masque doit avoir une consistance pâteuse, comme du miel.
Le matériel se réduira à un bol, à une fourchette et à un pinceau pour appliquer la pâte sur la peau du visage et du cou. On ne recouvre jamais les paupières ni le dessous des yeux. La durée d'un masque va de 20 minutes à une demi-heure. Le masque s'enlève avec de l'eau minérale chaude, de l'eau de rose ou une infusion. Préparer des mouchoirs de papier ou de tissu propre pour essuyer le visage et le cou. Pour ne pas mouiller les cheveux, poser un bandeau au-dessus du front, ou mettez un bonnet de bain.

BROWNIES AU CARAMEL

- 60 g de chocolat noir
- 60 g de beurre
- 60 g de sucre
- 30 g de farine
- 1 œuf
- Extrait de vanille
- 50 g de cerneaux de noix
- 4 caramels
- 6 carrés de chocolat blanc
- Beurre et farine pour le moule.

Faire fondre le chocolat et le beurre puis réserver le mélange.
Beurrer et fariner des moules individuels. Dans un saladier, mélanger les cerneaux de noix concassés, les carrés de chocolat blanc grossièrement hachés et les caramels coupés en petits cubes. Réserver. Préchauffer le four à 180 degrés (th. 6). Battre l'œuf avec le sucre et quelques gouttes d'extrait de vanille. Ajouter le chocolat fondu, puis progressivement la farine. Incorporer enfin la garniture à base de noix, caramels et chocolat blanc. Verser dans les moules puis cuire au four 10 à 15 minutes.

Des cils longs et épais

Pour avoir des cils très longs et plus fournis, achetez en pharmacie un flacon d'huile de ricin. Appliquez-le comme un mascara sur toute la longueur des cils et cela tous les soirs pendant un mois : c'est naturel et efficace.

Beauté des cils
Après avoir oté votre maquillage, pourquoi ne pas donner un bain d'huile d'olive à vos cils, comme vous le faites parfois pour vos cheveux ? Les cils sont de même nature que le cheveu, Ils poussent, brillent et se trouvent bien sains quand «ils baignent dans l'huile». Leur aspect et leur croissance ne peuvent que s'en porter mieux.