



Poulet aux épices

1 poulet, 1,2 kg de carottes, 4 oignons, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), 1 c. à café de graines de coriandre, 1 c. à café de cumin, 1 bâton de cannelle, 1 pincée de noix de muscade, 25 cl de bouillon de volaille, 5 cl d'huile d'olive, coriandre fraîche, sel, poivre

Nettoyez et coupez le poulet en morceaux. Pelez et hacher l'ail. Pelez et émincez les oignons. Dans une cocotte, avec l'huile d'olive, faites revenir les morceaux de poulet. Lorsqu'ils sont bien dorés, retirez-les, faites colorer les oignons en remuant souvent. Remettez le poulet et ajoutez l'ail, le bouquet garni, le cumin, la coriandre pilée, la cannelle, la muscade, du poivre et du sel. Arrosez avec le bouillon, laissez mijoter sur feu doux 35 minutes. Epluchez et coupez les carottes en rondelles. Ajoutez dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 25 minutes. Décorez de coriandre fraîche. Servez aussitôt dans le récipient de cuisson.

Verrine de fromage blanc au coulis de fraises

Fromage blanc, fraises, 3 c. à s. de miel, 5 c. à s. de sucre

Mélangez le miel et le fromage blanc. Mixez les fraises et le sucre assez finement au robot. Présentez le dessert dans un verre à cocktail transparent en alternant les couches de fromage blanc et de coulis de fraises. Servir frais.



Je suis allergique aux bijoux

Bijoux, démangeaisons et plaques d'eczéma

Les allergies aux bijoux ne sont pas à prendre à la légère. En effet, en plus de provoquer quelques démangeaisons et rougeurs, elles peuvent aller jusqu'à entraîner eczéma, ampoules, gonflement des zones touchées par le bijou et parfois même une infection. Les allergies se manifestent souvent autour d'un bijou de mauvaise qualité (bracelet, boucles d'oreilles, collier, montre...) ou au contact de métal incorporé aux vêtements, du type bouton de jean. L'allergie se manifeste par des démangeaisons, l'apparition de rougeurs, une sensation de chaud, des petits boutons, des



PHOTOS : DR

ampoules, des plaques... Ces symptômes ne s'atténueront pas tant que la peau restera en contact avec le métal.

Astuce :

Si vous faites une allergie à un bijou, c'est alors une allergie de contact. Il vaut donc mieux dresser une barrière entre le métal et la peau. Vous pouvez porter les bijoux au-dessus d'un tissu (un collier au-dessus d'un pull, un bracelet au-dessus d'un t-shirt à manches longues) mais cela n'est pas facile en été.

La solution :

Le vernis incolore. Très

discret, le vernis incolore permet d'appliquer un film protecteur entre le métal et la peau. Vous pouvez appliquer ce vernis derrière un cadran de montre ou sur la boucle d'une ceinture. Il est possible de mettre du vernis derrière un bouton de jean, un pendentif et même sur la boucle en contact avec votre oreille. Efficace, cette méthode demande de la patience car le vernis s'use rapidement. Pour un bijou porté au quotidien, renouvelez l'opération tous les 3 ou 4 jours. Pour un bouton de jean, appliquez à nouveau le vernis après lavage.

Eclaircir vos ongles



En beauté, les femmes le savent bien, il ne faut surtout pas négliger ses ongles. Voilà une recette toute simple qui rendra vos ongles brillants :

Recette : 1 citron jaune fraîchement pressé, 1/4 tasse d'huile d'olive, eau froide

Préparation : Mélangez le jus d'un citron jaune à une tasse d'huile

d'olive vierge, puis faites tremper le bout des doigts (et donc les ongles) dans cette petite mixture pendant environ un quart d'heure. Ensuite, rincez-les sous l'eau froide courante et séchez-les.

Petit plus : Des ongles qui souffrent de décoloration indiquent habituellement une carence en vitamines (dans le cas où les ongles pâlisent) ou l'apparition d'un hématome (coloration bleutée).

Trucs et astuces

Taches de chewing-gum

Tout d'abord il faut durcir le chewing-gum en passant dessus un sac en plastique rempli de glaçons. Une fois le chewing-gum durci par le froid, on retire les morceaux avec les ongles ou un couteau. Si on n'a pas réussi à tout retirer, il faut tremper une brosse à dent dans de l'alcool à friction puis frotter énergiquement. On peut également dissoudre le chewing-gum en le frottant doucement avec un linge humecté d'acétone.

Taches de chocolat

On élimine ces taches en les tamponnant avec un chiffon imbibé d'un mélange d'eau et d'alcool à 90°.



Taches de colle

On doit délicatement retirer l'excédent avec une spatule ou une cuillère, puis on tamponne la zone tachée avec un chiffon imbibé d'alcool à brûler ou d'ammoniaque. Pensez à rincer puis à sécher la zone détachée.

Taches de confiture



Il faut retirer l'excédent avec une spatule ou une cuillère puis les tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).

Taches d'excréments

Tout d'abord on retire l'excédent de la tache puis on la tamponne avec un chiffon imbibé d'un mélange à parts égales d'eau et

d'ammoniaque.

Le vinaigre blanc pur donne également de bons résultats. Il est recommandé de rincer la zone détachée puis de la sécher.

Taches de fruit

Il faut absolument absorber rapidement ces taches avec du papier absorbant ou du talc puis les tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).

Taches d'encre

Il faut absolument absorber rapidement ces taches avec un buvard ou du talc puis les tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool). Le vinaigre blanc peut remplacer le mélange eau-alcool.



Flans libanais à la fleur d'oranger

1/2 litre de lait demi-écrémé, 3 cuillerées à soupe de maïzena, 80 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger, une poignée de pistaches fraîches non salées



Préparation :

Mélanger le lait froid, la maïzena et le sucre ensemble. Concasser grossièrement les pistaches au mixeur. Faire cuire le mélange sur feu vif pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que cela épaississe. Retirer du feu et incorporer l'eau de fleur d'oranger. Répartir dans des petits ramequins. Placer au réfrigérateur et saupoudrez de morceaux de pistaches avant de servir.

Le conseil du chef :

Fouetter énergiquement pendant la cuisson si l'on ne veut pas que ça colle à la casserole. On peut aussi remplacer l'eau de fleur d'oranger par de l'eau de rose.