

Trucs et
astucesEviter que les lacets se
dénouent

Pour éviter que les lacets ne se dénouent constamment, il suffit de les vaporiser avec de la laque (du fixatif) pour les cheveux une fois attachés.

Eviter qu'un crayon ne
casse en le taillant

Pour éviter qu'un crayon, par exemple un crayon maquillage pour les yeux, ne casse chaque fois qu'on le taille, le placer au congélateur quelque temps, et le tailler ensuite.

Blanc éclatant

Ajouter un peu de jus de citron à l'eau de la lessive de vêtements blancs les rendra éclatants.

Dépôts calcaires dans
le fer à repasser

Pour enlever les dépôts de calcaire dans le fer à repasser, nettoyez-le une fois de temps en temps avec de l'eau vinaigrée.

Madeleines
à la pistache

2 œufs, 70 g de beurre, 80 g de sucre semoule, 110 g de farine, 30 g de pistaches hachées, 1/2 sachet de levure chimique, beurre pour les moules

Préchauffer le four à 210°C (th. 7)
Dans un saladier, battre les œufs en omelette avec le sucre semoule. Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange. Tamiser la farine et la levure et les verser dans le saladier avec les pistaches hachées. Mélanger à nouveau.
Beurrer les moules à madeleines et y répartir la pâte. Enfourner pour 8 à 10 min.
Les laisser refroidir avant de les déguster.

La petite astuce :

Vous pouvez séparer les blancs des jaunes et incorporer les blancs montés en neige à la pâte avant cuisson, légèreté garantie.

L'oignon : un allié
beauté ?

Une cure mono-diète



PHOTOS : DR

Comment faire ?

Une mono-diète se prépare. D'abord, pendant une semaine, allégez progressivement votre alimentation en supprimant peu à peu les sucres, les graisses, les laitages, les protéines animales, les céréales... Lorsque vous en êtes à une nourriture uniquement composée de fruits et de légumes, choisissez celui qui convient le mieux à vos goûts, à votre digestion, à votre rythme de vie... et ne mangez que celui-ci pendant un à trois jours ! Trois jours est un maximum. Ensuite, reprenez progressivement une

alimentation normale en réintroduisant les aliments dans l'ordre inverse de leur disparition.

Le top des aliments détox
de printemps

La fraise : Riche en vitamine C, elle vient stimuler le foie.

Le radis : il contient du soufre qui active la digestion, des fibres qui la facilitent, et en plus, il stimule le travail du foie.

La carotte : Bien pourvue en antioxydants, elle stimule le travail du foie et régule le transit intestinal.

L'ananas : Un cocktail de vitamines pour l'ananas qui est avant tout

diurétique. Il contient de la broméline qui facilite la digestion des protéines.

Le haricot vert : Une bonne source de minéraux. Il est dépuratif et aide le travail des reins.

La cerise : Riche en antioxydants et en potassium, elle est un puissant diurétique.

Le concombre : Gorgé de minéraux, c'est un excellent dépuratif pour l'organisme.

La betterave : Ses fibres facilitent les digestions difficiles. Sa teneur en potassium en fait un atout pour stimuler les reins.

Si de l'oignon vous ne retenez que l'odeur et le goût prononcés, alors considérer cet aromate comme un atout beauté risque de vous être difficile !

L'oignon pour une jolie peau

Pourtant, l'oignon est particulièrement recommandé à ceux ou celles qui souffrent d'acné ou qui souhaitent assainir leur peau. L'oignon aide dans la quête d'une peau parfaite !

Antioxydant et antiseptique, vous pouvez utiliser l'oignon dans votre salle de bains de la façon suivante. Pour un simple masque de beauté, passez un oignon dans un blender et filtrez avec un tamis pour en extraire le jus. Mélangez ce jus à une cuillère à soupe de miel (assainissant également) et appliquez sur votre visage pendant 15 minutes. Rincez abondamment et séchez. Pour lutter contre l'acné, mélangez le jus d'un oignon au jus d'un citron. Avec un coton-tige ou un coton, appliquez la préparation localement sur les boutons. Un atout beauté à ne surtout pas négliger !

Biscuits au beurre
fourrés à la confiture

3/4 tasse de beurre ramolli, 1/2 tasse de sucre, 2 jaunes d'œuf, 1 3/4 tasse de farine, 1/2 tasse de confiture, saveur à votre choix

Préchauffez le four à 190°C.

Dans un bol moyen, écrémez ensemble le beurre, le sucre blanc et les jaunes d'œufs.

Incorporez la farine doucement jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme. Roulez la pâte en boules de 1 pouce. (Si la pâte est trop molle, réfrigérez pendant 15 à 20 minutes).

Placez les boules à intervalle de 2 pouces sur une plaque à biscuits non graissée. Utilisez votre doigt ou un instrument de taille semblable pour faire un trou au centre de chaque biscuit.

Remplissez le trou avec 1/2 c. à thé de confiture. Faites cuire au four pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés en dessous. Enlevez de la plaque à biscuits pour les laisser refroidir sur des grilles.



Aquarelle

Centre d'amaigrissement & Epilation définitive

Nouvelle technique high tech pour mincir

Perdez jusqu'à une taille en une cure

- * Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres
- * Soins d'amaigrissement, de raffermissement,
- * Réduction de la cellulite
- * Effet lifting visage et cou, Raffermissement cutané
- * Epilation Définitive pour une peau Douce

Reduction de 40% Epilation Définitive

159, Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger

Tél: 0791.41.61.02