

Torsades moutarde et fromage



500 g de pâte feuilletée, moutarde, 250 g de gruyère râpé

Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné, feuilletez-la jusqu'à obtenir une feuille très fine de 0,5 cm d'épaisseur. Badigeonner la surface avec la moutarde, couvrir avec le gruyère râpé, découper la feuille de pâte en lanières de 2,5 cm de large. Couper ces dernières en bandes de 7 cm de long, tenir les deux extrémités et torsadez les petites bandes légèrement, déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Faire cuire dans un four préchauffé à 190°C jusqu'à ce que les torsades soient bien dorées. Servir aussitôt.

Question

Les œufs sont riches en cholestérol, donc néfastes pour la santé ?



Faux.

Il est vrai que les œufs sont riches en cholestérol. Cependant, ils sont également riches en lécithine. Celle-ci sert d'émulsifiant au cholestérol de l'œuf et

l'empêche de se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins. Toutefois, pour que la lécithine puisse faire son travail, il faut que le jaune d'œuf soit consommé coulant. Une cuisson d'environ 3 minutes maximum est recommandée. En outre, l'œuf a une valeur nutritive intéressante au niveau protéinique, vitamines B12, A, D et minéraux : phosphore, zinc, fer et potassium.

Beauté

Le parfum

Pour une meilleure diffusion de votre parfum, pensez à parfumer vos cheveux, c'est la meilleure façon de diffuser votre parfum tout au long de la journée.

Le parfum coûte très cher...

Enduisez-vous le corps avec le lait correspondant à votre marque préférée... C'est économique et vous serez étonnée du résultat ! Vous pouvez aussi pulvériser votre parfum directement sur une petite quantité de lait pour le corps sans odeur versée dans le creux de la main, résultat garanti aussi...

Fabriquez votre parfum.

Choisissez un joli flacon, versez dedans 20 centilitres d'alcool à 90 degrés, ajoutez trois essences que vous doserez avec un compte-gouttes : 40 gouttes d'essence de vétiver, 20 gouttes d'essence de



Photos : DR

néroli et 40 gouttes d'essence d'ylang-ylang. Mélangez bien et laissez reposer une journée.

Où appliquer son parfum ?

Quelques gouttes de votre parfum derrière le lobe de l'oreille, sur la nuque, à

l'intérieur du poignet, au pli du bras, au pli du genou et à la cheville.

Pour une meilleure diffusion du parfum.

Mettez 3 gouttes d'extrait de votre parfum sur une petite boule de coton hydrophile et nichez-la au creux de votre soutien-gorge. Vous verrez, votre parfum se diffusera tout au long de la journée.

Pour affirmer la présence de votre parfum.

Versez quelques gouttes d'eau de parfum dans l'eau de rinçage de votre lingerie. Pensez aussi aux encolures de vos vêtements, les revers de manches, le bas de votre veste de tailleur, l'intérieur d'un manteau, votre châle ou votre foulard.



BON À SAVOIR

Comment réagir lorsqu'on est constipé ?



Les principales mesures sont le respect de simples règles d'hygiène de vie : manger à horaire régulier, manger lentement, boire suffisamment pendant et

entre les repas (au minimum un litre d'eau par jour), ne pas négliger les fibres dans son régime alimentaire et éviter des aliments gras. Lorsque la constipation s'accompagne de ballonnements douloureux, il faut éviter les aliments qui ont tendance à fermenter comme les haricots blancs, les choux ou les lentilles. Enfin, un apport progressif de son à raison de 10 à 30 grammes par jour peut également être conseillé. Si la révision de votre régime alimentaire et un peu d'exercice ne suffisent pas à vous réconcilier avec votre transit, consultez votre médecin.

Madeleines au yaourt

2 yaourts arôme banane, 8 œufs, 4 verres à thé de sucre, 2 verres à thé d'huile, zeste de citron, 3 sachets de levure pâtissière, 1 sachet de sucre vanillé, 6 verres à thé de farine
GARNITURE
Noix de coco, confiture d'abricot



Dans un saladier, battre le sucre et les œufs à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter les yaourts, le zeste de citron, le sucre vanillé, la levure. Bien mélanger, ajouter peu à peu la farine tamisée et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Mettre les caissettes de papier à pâtisserie dans des moules individuels et y verser la préparation (ne remplir qu'au trois quart). Démouler les madeleines sur une grille et les garnir avec la confiture d'abricot et la noix de coco.

Trucs et astuces

Pour éviter aux vêtements de déteindre



Vous avez un vêtement qui risque de déteindre ? Mettez du vinaigre blanc, ça fixe les couleurs.

Stopper la mousse



Il arrive trop souvent que lorsque l'on fait la vaisselle, l'éponge sur laquelle l'on met du produit vaisselle se met à mousser et impossible de la rincer sans utiliser des litres d'eau ; pour cela un truc infailible : il suffit de frotter l'éponge imbibée de produit vaisselle avec du savon (n'importe lequel) et de la malaxer quelques secondes, puis rincer. Résultat garanti !

Taches de graisse sur vêtements



Pour enlever une tache de graisse qui date sur un vêtement, versez dessus du liquide vaisselle, laissez agir quelques minutes et lavez au lave-linge après avoir rincé un peu à l'eau.

Désodoriser une planche à découper

Pour désodoriser une planche à découper, frottez-la à l'aide d'une moitié de citron. Pour les odeurs persistantes, trempez-la durant une heure dans un bain de vinaigre blanc. Rincez la planche à l'eau claire et faites-la sécher.