

Soupe de riz



100 g de riz, 1 litre de bouillon de volaille, 150 g de courgettes, 150 g de poireaux, 2 c. à s. de crème fraîche épaisse, 8 brins de persil, 1 jaune d'œuf, 10 g de beurre

Lavez et coupez en rondelles les courgettes et les poireaux. Dans une sauteuse, faites-les revenir dans le beurre sans les faire colorer pendant 5 à 10 min. Versez sur ces légumes le bouillon de volaille. Ajoutez le riz, salez et poivrez. Laissez cuire sur feu doux 20 min. Dans un bol, battez la crème fraîche et le jaune d'œuf, en fin de cuisson, incorporez-les au bouillon. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Décorez avec le persil ciselé. Servez très chaud.

Question

Est-il normal de perdre entre 100 et 200 cheveux par jour ?



Non C'est beaucoup trop ! Nos cheveux se renouvellent en permanence.

Il est donc normal d'en perdre 50 à 100 par jour, lors du shampoing notamment, du brossage, lorsque l'on s'habille, et tout au long de nos activités.

BON À SAVOIR

Poil incarné



Un poil incarné est un poil qui repousse sous la peau car il n'a pas réussi à la traverser. Que faire pour l'éviter ?

Réaliser des gommages réguliers : Les gommages ou le passage d'un gant de crin sous la

douche favorisent l'élimination des cellules mortes et l'ouverture des pores de la peau. Au final, plus fine et plus souple, la peau est plus facilement traversée par les poils qui repoussent.

Il est recommandé de réaliser cette opération 2 à 3 fois par semaine après les épilations, soit pendant la phase de repousse.

Appliquer une crème à base de vitamine A : Cette vitamine ramollit la peau, ce qui favorise également l'élimination des cellules mortes et donc la percée des poils.

- Se raser dans le sens du poil, afin de ne pas inciter la repousse des poils dans le sens inverse.

- Ne pas s'exposer au soleil après une épilation, car les UV ont pour effet d'épaissir la peau.

Forme

Comment éviter les sautes d'humeur lorsque l'on prend soin de sa ligne ?



Irritée, nerveuse, hyperémotivée, fatiguée... Résultat : vous êtes parfois désagréable avec votre entourage.

La solution : Ne pas oublier de prendre aussi soin de vous pour votre bien-être... et celui de vos proches !

Penser à se faire plaisir : Une fois par semaine environ, de préférence à la fin d'un déjeuner ou dîner léger, genre salade composée de légumes verts et poisson, ne pas hésiter à fondre sur le dessert de son choix.

Goûter : Une petite pause plaisir permet vers 17h (en

cas de petite faim) de patienter jusqu'au dîner en s'offrant un vrai moment de plaisir.

Inscrire le magnésium, les oméga 3 et les sucres (= glucides) lents à tous ses repas : Produits céréaliers de préférence complets, fruits et légumes secs, fruits de mer et certaines eaux minérales huiles de colza et de noix, poissons, mâche, épinards, chou vert, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, certains biscuits secs.

Se faire belle : Rien de tel qu'un rendez-vous chez le coiffeur, l'esthéticienne ou même quelques heures passées dans sa salle de bains avec bain, gommage, huiles essentielles au programme pour se regarder autrement et avec le sourire !

Trucs et astuces

Pour tout rattraper



-Gâteau trop doré : Alors que la cuisson n'est pas terminée, couvrir votre gâteau d'une feuille d'aluminium.

-Chocolat fondu pas assez lisse : Ajoutez un peu d'eau tiède et remuez énergiquement.

- Crème anglaise tournée : La solution «tradition» : versez, avec un entonnoir, la crème dans une bouteille en verre, la fermez et secouez énergiquement.

- La solution «rapide», utilisez un mixer.

Faire briller les robinets



On peut faire briller les robinets d'une maison sans pour autant utiliser des détergents agressifs. Il suffit de récupérer un vieux collant, le mettre en boule et le passer sous l'eau. Nettoyer les robinets avec et ces derniers brilleront et seront comme neufs.

Faire partir des taches en machine à laver



Quand il y a des taches récalcitrantes sur du linge et que la lessive ne suffit pas, on peut essayer un truc naturel. Il faut mettre dans le linge et dans le tambour de la machine à laver deux balles de tennis et faire tourner le tout le temps d'un cycle normal et le linge devrait avoir perdu ses taches.

Faire partir du café sur du coton

Quand on se fait une tache de café sur du coton blanc, on peut la faire partir aisément et naturellement. Il faut d'abord savonner, passer ensuite de l'eau oxygénée et bien rincer à l'eau claire.

Nettoyer la baignoire

Pour éviter la formation de tartre sur la baignoire, entretenez-la une fois par semaine en la nettoyant avec une éponge imbibée de vinaigre blanc chaud et d'eau en quantités égales.

Tarte aux épinards

50 g de beurre, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 350 g d'épinards, 5 feuilles de brik, 75 g de roquefort (facultatif), 3 œufs, 75 g de crème fraîche, poivre noir.
Préchauffez le four à 180° C. Beurrez un moule de 20 cm de diamètre.



Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle, puis laissez dorer l'ail et l'oignon hachés pendant 5 min à feu doux. Lavez les épinards et mettez-les dans la poêle. Laissez cuire quelques minutes. Egouttez le tout en pressant fortement. Faites fondre le beurre restant. Placez une feuille de brik dans le moule et badigeonnez-la de beurre fondu. Répétez l'opération jusqu'à la dernière feuille. Étalez les épinards sur la pâte et saupoudrez de roquefort émietté. Dans une terrine, battez les œufs avec la crème et le poivre. Versez ce mélange sur les épinards. Faites cuire 30 min au four. Laissez tiédir et démoulez. Remettez au four pendant 5 min.