

Carbonara d'agneau au parmesan



300 g d'émincé d'agneau coupé en petits morceaux (épaule ou gigot), 300 g de tagliatelles fraîches, 1 jaune d'œuf, 4 grosses c. à soupe de parmesan râpé, 1 gros oignon haché au couteau, 1 gousse d'ail hachée, huile d'olive, sel et poivre

Poêlez la viande avec un filet d'huile d'olive, assaisonnez. Pendant la cuisson (2 à 3 min pour une cuisson rosée), ajoutez l'oignon et l'ail. Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles, égouttez-les et versez-les dans la poêle. Remuez. Faites cuire 1 min à feu vif. Dressez dans un plat, ajoutez le jaune d'œuf et mélangez. Parsemez de parmesan et servez.

Le persil contre la mauvaise haleine



Mâcher un brin de persil frais pour contrer la mauvaise haleine

Explication

En fait, on se sert du persil depuis des millénaires pour rafraîchir l'haleine. D'autres aliments comme le basilic, les épinards, les bleuets et la banane sont aussi efficaces. Ce sont les composés phénoliques, des principes actifs du persil, qui joueraient un rôle permettant de neutraliser certains composés formés dans la bouche et dans l'intestin qui contribuent à la mauvaise haleine. Il reste que très peu d'études ont été effectuées à ce jour pour confirmer le tout.

Attention !

La mauvaise haleine – qu'on appelle en fait l'halitose – peut être aussi bien un symptôme d'un problème digestif ou d'un problème de santé dentaire. Les gencives ou une dent cariée peuvent en être la cause. Consultez votre dentiste ou un médecin.

LA BEAUTE PAR LES PLANTES Peaux sèches et sensibles

Lait à la camomille :

Jetez 1 cuillère à soupe de fleurs de camomille dans 10 cl d'eau frémissante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Laissez refroidir et ajoutez 50 g de fromage blanc et 1 cuillère à soupe d'huile de germe de blé. Versez dans un flacon en verre. Utilisez ce lait comme votre démaquillant habituel (secouez bien avant l'utilisation).

Bain de vapeur à la camomille :

Faites bouillir 1 litre d'eau avec une poignée de fleurs de camomille. Laissez infuser quelques minutes puis versez dans un saladier. Couvrez-vous la tête

d'une serviette éponge, fermez les yeux et maintenez votre visage au-dessus de la vapeur pendant une dizaine de minutes.

Huile à la camomille :

Dans 1/2 litre d'huile de germe de blé (ou d'huile de sésame), mettez une bonne poignée de fleurs de camomille. Faites chauffer le tout au bain-marie pendant 3 heures. Filtrez puis versez dans un flacon en verre fermé hermétiquement. En cas d'irritation des yeux : préparez une infusion de camomille et une fois l'infusion tiède, imprégnez deux cotons et appliquez-les sur les paupières.



Que risque-t-on si l'on néglige le détartrage ?



En plus de cet aspect irritant pour les gencives et destructeur pour les tissus durs de la dent, la plaque dentaire exerce un effet mécanique lorsqu'elle grossit, repoussant notamment les gencives et pouvant mettre à nu les collets dentaires, avec à la clé douleurs et sensibilité exacerbées.

Si rien n'est fait, la plaque dentaire continue à progresser, pouvant aller jusqu'à détruire les tissus de soutien des dents, c'est la parodontite, pouvant mener au déchaussement des dents !

C'est pour ne pas en arriver à tous ces désagréments, plus ou moins graves (de la carie au déchaussement dentaire), qu'un détartrage régulier chez le dentiste est vivement recommandé.

Tous les ans ou de façon plus rapprochée, le rythme du détartrage est à définir avec son dentiste, car il dépend de la quantité et de la rapidité avec laquelle se forme le tartre. Mais attention, quelle que soit sa fréquence, le détartrage ne dispense pas des règles d'hygiène buccodentaire de base (brossage après chaque repas, bain de bouche ...)

Photos : DR

Les bactéries qui font partie intégrante de la plaque dentaire et qui se nourrissent de sucre, produisent en retour des acides. Or ces molécules acides sont irritantes pour les gencives et attaquent progressivement les dents, détruisant et décalcifiant les tissus durs de la dent. C'est ainsi que la plaque dentaire favorise les caries, mais aussi les gingivites (inflammation des gencives, lesquelles deviennent rouges, gonflées et douloureuses).



Cookies au chocolat fourré à la pâte à tartiner

120 g de beurre mou, 80 g de sucre, 1 œuf, 180 g de farine, 1 c. à soupe de cacao en poudre amer, 20 g de noix de coco râpée, 1 c. à café de levure chimique, 10 c. à café de pâte à tartiner

Dans un saladier mélangez le beurre mou avec le sucre. Une fois le mélange crémeux, ajoutez l'œuf et mélangez bien. Ajoutez le cacao en poudre, la noix de coco, la levure et la farine. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. A l'aide d'une cuillère à soupe prélevez un peu de pâte, aplatissez la pâte et au centre, glissez 1 cuillère à café de pâte à tartiner. Refermez et disposez sur une plaque à



pâtisserie. Faites de même avec le reste des ingrédients. Disposez la plaque à pâtisserie au congélateur pendant 20 min. Préchauffez votre four à 180°C. Faites cuire vos cookies 15 à 20 min. Laissez refroidir sur une grille.

Trucs et astuces

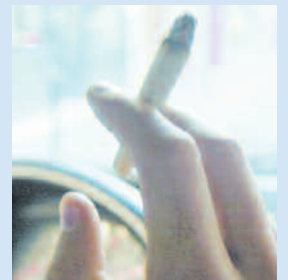
Abcès

Ramollir une figue sèche avec du lait bouillant et l'appliquer sur l'abcès.

Remédier aux yeux fatigués

Si vous trouvez que vous avez les yeux fatigués, mélangez 20 cl de lait chaud avec 4 cl de café. Imprégnez un coton et passez-le autour de vos yeux !

Éliminer les taches de nicotine sur les doigts



Prenez un coton imbibé de jus de citron et d'eau oxygénée à vingt volumes, puis frottez vos doigts. Les taches jaunes dues à la consommation de nicotine seront vite oubliées !

Enlever des taches de moisissure



Pour enlever des taches de moisissure sur du tissu ou sur un matelas, mélanger du dentifrice avec un sachet de levure chimique ou du bicarbonate de soude puis frottez le mois avec une brosse à dents que vous aurez imbibée de la préparation.