

Pour avoir bonne mine, soigner la fatigue des yeux



PHOTOS : DR

Lorsqu'il fait froid, qu'on se sent fatigué et qu'on passe beaucoup de temps devant l'ordinateur, la fatigue des yeux peut se faire sentir... Bien sûr, il y a la technique du masque

glacé à appliquer le matin au réveil, mais on peut ne pas apprécier toujours ! Alors, comment venir à bout de ces petits tracas quotidiens avec des méthodes douces et naturelles ?

Atténuer la fatigue des yeux :

Mettez 45 ml de maïzena dans une poêle et versez la même quantité d'eau de rose. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une crème liquide et faites doucement chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe (tourner sans cesse). Retirez ensuite le récipient du feu pour empêcher la formation de grumeaux. Ajoutez enfin 30 ml d'eau de rose (cuillerée par cuillerée) et avant qu'elle ne se fige, transvasez la crème dans des petits pots. Conservez-les au frigo. Appliquez-la sur le contour de l'œil et des paupières avant le coucher...

Atténuer les poches sous les yeux :

Appliquez des rondelles de pomme de terre crue en cataplasme.

Atténuer les yeux cernés :

Diluez 1 cuillère à café de miel dans 1/2 verre d'eau minérale tiède. Puis, trempez 2 cotons dans cette préparation et posez-les sur vos yeux fermés durant 6 minutes.

Quatre-quarts aux pommes



3 gros œufs (sinon 4 petits), 150 g de beurre ramolli, 125 à 150 g de sucre semoule, 150 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 3 belles pommes Pour le caramel : **10 c. à s. de sucre semoule, 2 à 3 c. à s. d'eau, quelques gouttes de citron**

Dans une casserole à revêtement anti-adhésif, faire un caramel avec le sucre et l'eau. Lorsque le caramel a blondi, le verser dans un moule à manqué. Incliner le moule dans tous les sens pour que les parois soient enduites de caramel. Peler les pommes, les couper en quartiers et les disposer sur le caramel. Dans un saladier, mélanger le beurre ramolli et le sucre, jusqu'à obtenir un mélange crémeux, incorporer les œufs entiers, l'un après l'autre, puis la farine et la levure. Bien mélanger. Verser cette pâte sur les pommes. Faire cuire 30 minutes à four chaud à 180°C. Démouler chaud sur un plat de service et servir une fois tiédi. Servir tiède avec une boule de glace vanille, sinon avec un bon café au lait.

Trucs et astuces

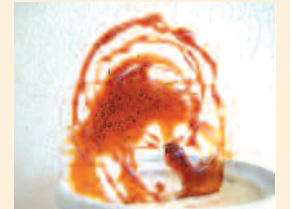
Dorer une brioche

Dorez facilement vos brioches en versant dessus un peu de café faiblement sucré. Procédez de la même façon pour vos tartes, ça marche aussi !



Eviter la solidification du caramel

Pour éviter que le caramel ne durcisse, ajoutez une goutte de vinaigre dès que sa couleur vous convient. Le caramel restera bien liquide, et patientera plus longtemps avant d'être dégusté.



Dénoyer les olives

Prenez un entonnoir, renversez-le et placez votre olive sur le goulot. Tournez-la doucement : le noyau tombe dans l'entonnoir, votre olive est dénoyautée, sans difficulté.

Faire dorer un poulet

Versez du lait directement sur votre poulet, puis saupoudrez-le de farine. Faites-le rissoler. En fin de cuisson, vous pourrez apprécier ce poulet délicieusement doré.



Eplucher l'ail sans difficulté

Trempez vos gousses d'ail dans de l'eau très chaude juste avant de les éplucher. La peau partira beaucoup plus facilement et ne collera plus à vos doigts.

Merguez aux haricots blancs



400 g de merguez, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 4 tomates, 300 g d'haricots blancs en boîte, 1 cuillère à soupe de thym, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Rincez et égouttez les haricots blancs. Coupez les saucisses en rondelles. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Epluchez et émincez les oignons. Pelez et hachez les gousses d'ail. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir les saucisses, l'ail et l'oignon. Enlevez la viande de la poêle et faites-y revenir les tomates et les haricots. Remettez les saucisses dans la poêle et laissez cuire quelques minutes de plus en mélangeant bien. Saupoudrez de thym avant de servir.

Quiz-test spécial sexe de bébé

Chassez les idées fausses et découvrez les astuces pour peut-être concevoir un bébé du sexe de votre choix !

Le régime fille est basé sur une augmentation des apports en potassium et sodium

Vrai/faux
Faux. C'est l'inverse. Une alimentation riche en potassium et en sodium favorise la conception d'un petit garçon. Pour une fille, il est recommandé d'augmenter les apports en calcium et magnésium. Toutefois, ce régime se base davantage sur de simples spéculations que des faits scientifiques.

Ce sont les cellules sexuelles de la mère qui déterminent le sexe du bébé

Faux. Il n'existe qu'une seule sorte d'ovule, mais deux types de



spermatozoïdes. Si un spermatozoïde X fusionne avec l'ovule, vous aurez une fille ; si c'est un Y, ce sera un garçon ! Ce sont les cellules paternelles qui déterminent le sexe de votre enfant.

Pour avoir plus de chances de concevoir un garçon, le rapport sexuel doit avoir lieu au plus près de l'ovulation
Vrai. Des études ont

montré que les spermatozoïdes masculins (Y) étaient plus rapides, mais également plus fragiles que les spermatozoïdes féminins (X). Aussi, on pourrait en déduire que le moment le plus propice pour avoir un petit garçon se situe au plus près de la date d'ovulation. Toutefois, l'efficacité de cette méthode n'a jamais été scientifiquement prouvée.

«J'ai testé pour vous»

Chères lectrices, cette semaine j'ai testé pour vous la douche auto-bronzante (dite tanning). Passer du teint pâle hivernal au doré qui vous rappelle l'été, quel plaisir pour les yeux et surtout pour le moral ! Hayet Ben

