Churros

300 g de farine, 300 g d'eau, de l'eau de fleur d'oranger

Versez la farine dans un saladier. Faites bouillir l'eau avec de l'eau de fleur d'oranger (quantité à votre goût).
Ajoutez l'eau bouillante à la farine et mélangez. Attention à ne pas vous brûler.
Vous obtenez une pâte épaisse. Mettez-la dans une poche à douille et formez vos beignets au-dessus de l'huile chaude. Coupez aux ciseaux et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Soupoudrez de sucre et dégustez.

Œufs brouillés aux épinards

3 œufs, 1 botte d'épinards, huile, piment, tomate pelée, sel

Laver et couper le piment en lamelles ainsi que les oignons.
Battre les œufs dans un bol, ajouter le sel, le piment et les oignons.
Couper les épinards.
Dans une casserole, mettre un peu d'eau et du sel, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 min environ, égoutter dans une passoire.
Dans une autre casserole faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon, la tomate pelée et un peu d'eau, ajouter les œufs battus en mélangeant, les épinards, et laisser mijoter pendant 10 min.
Servir aussitôt.

Pieds secs

L'amas de peau sous le talon ou la base des gros orteils forme une sorte de protection : la corne, souvent épaisse et jaunie, qui renforce la peau dans ces zones soumises à des pressions et des frictions répétées (marche, chaussures), une personne faisant environ 6 000 pas par jour !

Photos : DR

Complications possibles

Les pieds secs, en plus d'être désagréables au toucher, risquent de connaître certaines complications :
- Des crevasses plus ou moins profondes qui peuvent se former au niveau du talon ou des orteils et s'avérer très douloureuses.
- Des hyperkératoses.
- Des cors.

Toutes ces pathologies doivent être traitées rapidement car, à long terme, elles pourraient causer d'autres types de désagréments, comme des douleurs lombaires dues à une mauvaise posture.
Par ailleurs, si l'on souffre de maladies particulières, comme un diabète, une artérite, une forte insuffisance veineuse, une polynévrite... il est très important de prendre en charge des problèmes de pieds, comme des pieds secs (avec l'aide d'un podologue).
Prendre soin de ses pieds est donc très important. Pour cela, plusieurs méthodes sont possibles. Pas le temps ni l'argent pour une séance chez un professionnel ? Pas de problème, on peut chouchouter ses pieds chez soi, avec des soins de base.
- Commencer par un gommage doux à l'aide d'une pierre-ponce, d'une râpe ou d'un gommage spécialement conçu pour les pieds (à base de pierre ponce…) ;
- effectuer ensuite un bain de pieds nourrissant et hydratant auquel on peut ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles ou d'huile d'amande douce pour un effet encore plus velouté ;
-et enfin, appliquer en massages légers un soin réparateur spécial pieds secs et/ou abîmés, en insistant bien sur les parties les plus sèches (talon, base des orteils). Utiliser cette crème quotidiennement ou une fois par semaine, selon l'état de sécheresse des pieds.

Masque de lait au concombre pour la peau Grasse

Parce que c'est toujours très sympa de fabriquer vos propres produits de beauté chez vous, on vous suggère un masque efficace pour la peau grasse souvent accompagnée d'acné…
Tout d'abord, il faut savoir que la peau grasse, caractérisée par une séborrhée importante, est fragile. Il faut donc en prendre soin et la nettoyer souvent avec des produits spécifiques. Il ne faut pas trop la décaper et chercher à l'assécher, car

la peau grasse a souvent tendance à se regraisser encore plus vite lorsqu'on l'a asséchée.
Mettez un concombre dans votre mixeur et recueillez-en le jus.
Ajoutez 5 cuillères à soupe de lait en poudre et un demi-verre d'eau pour lier. Pour éviter l'apparition d'éventuels boutons, vous pouvez ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de thym.
Appliquez ce lait avec un coton sur votre visage.
On vous recommande à l'occasion de ne pas utiliser de savons détergents ni de lotions toniques à base d'alcool qui augmentent la production de sébum. A l'inverse, ne choisissez pas des laits ou des crèmes trop gras qui vont faire luire votre peau.
Attention aux crèmes teintées et autres fonds de teint très couvrants qui peuvent favoriser l'apparition de boutons. Si le soleil procure une amélioration de l'état de la peau, ce n'est que provisoire. Il s'ensuit souvent un «effet rebond» qui peut provoquer une augmentation de la production de sébum et de boutons.

Cigares à la viande hachée

300 g de viande hachée de bœuf, 1 oignon, 3 gousses d'ail, un morceau de pain rassis trempé dans du lait, un petit bouquet de coriandre, 2 brins de menthe, sel, poivre, cumin, un peu de noix de muscade râpée, 2 œufs, 100 g de fromage fondu, chapelure, huile pour la friture

Versez la viande hachée dans un récipient. Ajoutez les herbes ciselées, l'oignon râpé, l'ail en petits morceaux, le pain essoré et émietté, épicez et ajoutez 1 œuf, malaxez le mélange avec la main.
Découpez le fromage en bâtonnets. Battez l'œuf restant dans une assiette. Versez la chapelure dans une autre assiette.
Chauffez un bain de friture. Prenez la valeur d'un petit œuf de viande hachée. Placez le fromage au milieu en lui donnant la forme d'un cigare. Passez ces cigares dans l'œuf battu puis dans la chapelure et faites-les dorer dans le bain de friture.

Les atouts des produits laitiers

Si les produits laitiers sont considérés comme le compagnon indispensable d'une alimentation équilibrée, c'est avant tout pour leur forte teneur en calcium. En effet, les produits laitiers couvrent à eux seuls les 3/4 de nos besoins calciques quotidiens. Jouant un rôle fondamental dans l'édification de notre squelette et participant également à sa croissance et à son entretien, les produits laitiers doivent nous accompagner tout au long de notre vie. Sachant que chaque jour, le renouvellement du calcium de l'os mobilise environ 700 mg de calcium, il est impératif de combler cette perte à l'aide des produits laitiers.
Par ailleurs, le calcium intervient également dans la coagulation sanguine et la contraction musculaire en permettant aux différentes réactions chimiques de notre corps de bien fonctionner.
Outre, leur apport élevé en calcium, les produits dérivés du lait sont connus pour leurs richesses en lipides, glucides, protéines et vitamines (A, B et D), oligo-éléments et nous protègent des infections, freinent l'hypertension et le stress, renforcent notre système digestif tout en facilitant la digestion et aident indéniablement au développement d'une flore intestinale de qualité.
Sachant qu'une carence en calcium peut être dramatique, il est essentiel pour notre bien-être de consommer au moins un produit laitier à chaque repas.

Les conséquences d'une carence

Sur le long terme, les signes de carence sont nombreux. Chez l'adulte, ils se manifestent en général par l'ostéoporose et chez l'enfant la plupart du temps par le rachitisme, les déformations squelettiques et articulaires, les douleurs osseuses, la

fatigue, les crampes musculaires, la nervosité, les convulsions… Il est donc primordial de veiller à ne pas manquer de calcium surtout durant la croissance, la grossesse, l'allaitement et chez les personnes âgées.