

ASTUCES

Mauvaises odeurs dans le frigo



Pour combattre les mauvaises odeurs dans le frigo, déposez une assiette creuse avec un peu de lait au fond et une tranche de pain de mie.

Je perds souvent des bananes qui ont noirci



Partagez vos bananes en deux, mettez une partie au frigo où elles mûrissent moins vite, mangez prioritairement celles que vous laissez dehors.

Comment peler facilement ses tomates ?

Si la tomate n'est pas trop molle, on peut retirer la peau de la tomate avec un petit couteau. Sinon, passez-la rapidement sous l'eau chaude puis sous l'eau froide.



Cannellonis au fromage



12 cannellonis, 350 g de fromage fondu, 200 g de fromage râpé, 50 cl de coulis de tomates, 20 cl de crème fraîche liquide, 1 bouquet de persil plat, 1 bouquet de basilic, 2 gousses d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez le fromage fondu et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette. A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce. Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomates et saupoudrez de fromage râpé. Enfourez pour 30 min. Servez chaud.

L'oignon : un allié beauté ?

Si de l'oignon, vous ne retenez que l'odeur et le goût prononcé, alors considérez cet aromate comme un atout beauté qui risque de vous être difficile !

Pour une jolie peau



Pourtant, l'oignon est particulièrement recommandé à ceux ou celles qui souffrent d'acné ou qui souhaitent assainir leur peau. L'oignon aide dans la quête d'une peau parfaite !

Antioxydant et antiseptique, vous pouvez utiliser l'oignon dans votre salle de bains de la façon suivante. Pour un simple masque de beauté, passez un oignon dans un blender et filtrez avec une passoire pour en extraire le jus. Mélangez ce jus à une cuillère à soupe de miel (assainissant également) et appliquez sur votre visage pendant 15 minutes. Rincez abondamment et séchez.

Pour lutter contre l'acné

Mélangez le jus d'un oignon au jus d'un citron. Avec un coton-tige ou un coton, appliquez la préparation localement

Bons plans nutrition



Photos : DF

LE MAGNÉSIUM CONTRE LES MAUX DE TÊTE

L'état migraineux favorise la dilatation des vaisseaux cérébraux. A faire tout de suite : limitez-vous à deux tasses de café par jour à cause de ses effets secondaires (irritabilité, sommeil agité). Buvez plus de 2 litres d'eau par jour pendant une semaine pour faciliter l'élimination des toxines. Privilégiez le thé (théine et antioxydants sont un effet bénéfique sur les artères et préparez-vous des potages. Augmentez vos doses de magnésium (légumes verts, céréales complètes, soja).

sur les boutons. Vous voyez, un atout beauté à ne surtout pas négliger !



En relâchant les tensions, il agit favorablement sur les systèmes nerveux et vasculaire.

LES FÉCULENTS CONTRE LES EFFETS DE BALLONNEMENTS



L'alimentation trop grasse des fêtes provoque des fermentations et détériore votre flore intestinale. A faire tout de suite : oubliez pendant 4 à 5 jours les crudités et les aliments fibreux (poireau, artichaut, pain et céréales complètes) : ils accélèrent trop le transit. Arrêtez les sucres rapides qui aggravent les flatulences. Prévoyez pendant quatre

à cinq jours des repas peu gras : viandes et poissons maigres, légumes cuits et consommez à chaque fois des féculents (riz, pâtes) qui réduisent la vitesse du transit et un yaourt pour rétablir la flore intestinale.

LES EAUX BICARBONATÉES CONTRE LES BRÛLURES D'ESTOMAC

Le stress agresse les muqueuses digestives. A faire tout de suite : ne consommez pas de mets épicés aux effets inflammatoires. Surveillez votre consommation de sel (le chlorure de sodium détériore la flore intestinale) et de café (il augmente la sécrétion acide). Buvez pendant une semaine 0,5l/jour d'eaux riches en bicarbonate et consommez des aliments riches en oméga-3 (1 poisson gras + 3 cuil. à s. d'huiles végétales/jour) et en magnésium (légumes verts), aux vertus anti-inflammatoires.

Pourquoi vous ne maigrissez pas ?



Vous ne pratiquez pas le bon sport

Vous faites du jogging, de la gym ou de la musculation et les kilos superflus sont toujours là? Tous ces exercices physiques intenses, mais de courte durée, vous font perdre de l'eau par le biais de la transpiration, brûlent les réserves de glucose des muscles, mais ne touchent pas à la graisse. Pour avoir une chance de puiser dans vos réserves graisseuses, vous devez plutôt pratiquer une activité physique de faible intensité mais de longue durée. Faites 30 à 45 min de marche, de natation, de vélo à votre rythme, chaque jour en respirant à fond. L'oxygène de l'air va être utilisé pour transformer la graisse en acides gras, qui seront ensuite facilement éliminés.

Flan express

1/2l de lait, 100 g de maïzena, 60 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 œufs

Mesurez 1/2 litre de lait et réservez une tasse, le reste faites-le bouillir. Pendant ce temps, dans la terrine, versez la maïzena, le sucre et le sucre vanillé. Délayez avec la tasse de lait froid. Ajoutez ensuite les œufs un à un et mélangez bien. Quand le lait bout, versez-le hors du feu petit à petit sur la préparation en fouettant. Reportez sur feu doux



sans cesser de fouetter. Dès que la préparation épaissit, retirez-la du feu. Versez le flan dans un bol mouillé d'eau froide et attendez que le flan soit

froid pour le démouler dans le plat de service. Vous pouvez le servir seul ou décoré de fruits au sirop.