

## Trucs et astuces

### Blancs d'œufs



S'ils ne montent pas bien, c'est peut-être que les œufs sortent du réfrigérateur. Dans ce cas, n'utilisez vos œufs qu'une demi-heure après les en avoir retirés. Une pincée de sucre en poudre et quelques gouttes de citron permettent de monter facilement les blancs en neige. Pour ce travail, placez votre bol sur un torchon plié en quatre ; il ne glissera pas et vous travaillerez plus facilement.

### Chou

Son odeur si désagréable est neutralisée par un linge imbibé de vinaigre et posé sur le couvercle.

### Citron



Vous conserverez un citron entamé en le posant sur une soucoupe, côté chair au-dessus, et vous retournerez par-dessus un verre de cuisine.

### Côtes de veau



Pour les colorer, passez-les dans la farine avant de les faire cuire à la poêle.

### Crème



Si votre crème aux œufs tourne parce que vous l'avez trop cuite, versez-la dans une bouteille quand elle est un peu refroidie. Bouchez la bouteille et secouez-la vigoureusement pendant quelques minutes. Votre crème sortira lisse, onctueuse et impeccable.

## Cookies au chocolat fourré à la pâte à tartiner

120 g de beurre mou, 100 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. Pendant ce temps, préchauffez votre four à 180°C.

Faites cuire vos cookies 15 à 20 min. Laissez refroidir sur une grille.

## Mettre en scène mes cils

Trop courts, trop raides, trop fins... Ils ne sont évidemment pas comme on voudrait !

Mais ces quelques tout petits poils sont pourtant une véritable arme de séduction qu'on ne peut surtout pas laisser passer... Pour cela, notre meilleur ami : le mascara ! Encore faut-il savoir bien le choisir...



### Les bons gestes

On se doit de choisir son mascara et sa brosse en fonction de l'effet désiré mais surtout de la nature de ses cils. Pour des cils trop courts, on opte pour un allongeant qui va les étirer. Des cils tout droits ou naturellement longs ? Cap sur un mascara recourbant. Et pour les plus fins, ce sera un mascara volumateur qui va les gainer et les étoffer.

### L'astuce en plus

On part toujours de la base des cils vers l'extrémité, de l'intérieur vers l'extérieur pour un regard en amande, ou à la verticale pour des yeux de biche. Pour un maxi volume, quelques zig-zags plusieurs fois de suite sur les cils du haut et le tour est joué.

## Le fromage peut favoriser la constipation

**C'est faux.** Certaines personnes souffrant de constipation se privent à tort de fromage. Résultat : leur constipation n'est pas corrigée et la suppression du fromage, source essentielle de calcium, augmente le risque de carence calcique. En cas de constipation, il est surtout recommandé d'avoir une activité physique régulière — la marche par exemple, boire beaucoup — ce qui n'est pas toujours facile pour les personnes âgées —, de consommer, davantage de fibres sous forme de fruits



crus ou secs — pruneaux — ou de pain complet.

## Se muscler dans son lit

La gym dans son lit, c'est possible. Au réveil ou au coucher, on s'essaye à quelques petits exercices, pour se muscler, s'étirer ou se renforcer. Garder son tonus sans quitter son lit ça peut paraître contredicatoire mais ça marche.

### Pour étirer la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est soumise à des pressions quotidiennes que le repos ne suffit pas à soulager. Alors au réveil ou au moment du coucher, on offre à ses vertèbres un moment de répit.

**L'exercice** : On reste bien allongée et on monte les genoux sur le ventre. On essaie alors de décoller les fesses et d'amener doucement les jambes derrière la tête. Puis on maintient quelques secondes en respirant lentement pour alors redescendre très doucement. Attention toutefois à ne pas forcer sur les lombaires, ce sont les abdos qui doivent conduire le mouvement de bascule.

### Pour dénouer les articulations

Au cours de la journée et même pendant la nuit, nos articulations se crispent. On profite de son lit pour dénouer tout ça et se sentir plus relaxée.

**L'exercice** : On s'assoit bien droite, le dos calé contre l'oreiller. On laisse doucement retomber la tête vers l'épaule droite puis vers l'épaule gauche pour étirer la nuque. On essaie alors d'aller le plus loin possible mais sans forcer. On répète l'exercice 12 fois de chaque côté en gardant la position pendant quelques secondes pour étirer correctement.

### Pour travailler les abdos

Le lit est en réalité l'endroit idéal pour travailler ses abdos. A une condition



Photos : DR

près : que le matelas sur lequel nous dormons soit bien ferme. Si ce n'est pas le cas, on oublie l'exercice car on risque de se faire mal au dos.

**L'exercice** : On inspire un grand coup en serrant les abdos et on se redresse le plus lentement possible. On ne se met pas à 90 °, ça ne serre à rien, on redescend dès que les abdos sont suffisamment contractés. Surtout, on pense à garder les jambes allongées et bien serrées mais sans forcer. Le plus de cet exercice ? C'est excellent pour renforcer le bas du dos.

### Pour galber les fesses

Les fesses, c'est important. Alors si on sait qu'on peut les muscler dans le métro en contractant et décontractant les muscles, on peut aussi le faire dans son lit.

**L'exercice** : Pour avoir de jolies fesses bien galbées, on s'allonge sur le lit jambes fléchies et plante des pieds à plat sur le matelas. On décolle les fesses au maximum puis on redescend lentement sans les reposer. Pour que l'exercice fasse effet, on effectue 30 mouvements pendant 5 minutes tous les matins.

## Tajine au fromage



**Viande de mouton désossée : 600 g, œufs : 8, fromage râpé : 4 c. à soupe, oignons : 2, purée de tomates : 2 c. à soupe, haricots blancs secs : 2 poignées, pain de mie (rassis) : 2 tranches, huile d'olive : 1 verre, beurre salé : 2 noix, poudre de piment rouge, sel fin, poivre noir du moulin**

La veille, faites tremper toute la nuit les haricots blancs secs dans de l'eau froide. Coupez la viande de mouton en dés de 4 cm et frottez-les de poivre et de sel. Faites dorer les dés de viande avec de l'huile dans une casserole sur feu vif. Ajoutez-y 2 gros oignons finement émincés. Ajoutez ensuite la purée de tomates, le piment rouge et les haricots blancs. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients. Augmentez le feu jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter pendant encore 1h15 min à couvert. Prélevez l'équivalent d'un grand bol de jus et mettez-le de côté. Râpez ensuite la mie de pain rassis ; elle doit être très fine. Ajoutez-la dans la casserole avec le parmesan et une noix de beurre salé. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Battez les œufs et mélangez-les au reste de la préparation. Versez le mélange obtenu dans un tajine huilé. Egalisez bien et placez à feu doux pendant 25 min. Surveillez la cuisson ; dès que le tajine est cuit, la lame d'un couteau que vous enfoncez dedans doit ressortir sèche. Faites fondre le reste de beurre. Enlevez ensuite le plat du four. Coupez le tajine en tranches et arrosez celles-ci avec le beurre fondu. Réchauffez rapidement le jus réservé et présentez-le dans une saucière. Servez chauds le tajine et sa sauce.