

Basboussa à l'orange



1 verre de lait, 1 verre d'huile, 1 verre de sucre, 2 verres de semoule moyenne, 1 gousse de badiane réduite en poudre, 1 œuf, le zeste d'une orange, 1 sachet de levure chimique
SIROP : Le jus d'une orange, 1/2 verre de sucre, 1/2 verre d'eau

Mélanger tous les ingrédients, verser dans un moule carré huilé, cuire au four moyen 30 minutes. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients du sirop. Dès la sortie du four, arroser le gâteau avec le sirop, laisser refroidir avant de couper, décorer avec la noix de coco ou des amandes.

Répulsif à fourmis dans le jardin



Vous n'empoisonnerez pas ces fourmis, mais plutôt les décourager de visiter votre jardin. Pour y arriver de façon écologique, utilisez des ingrédients entièrement biodégradables.

Verser 2 cuillerées à soupe de poivre de Cayenne (substance irritante) dans deux tasses d'eau. Ajouter un peu de liquide vaisselle (substance adhérente). Laisser reposer quelques heures afin de dissoudre le poivre de Cayenne. Verser le mélange dans un flacon vaporisateur. Vaporiser sur le feuillage et sur le terreau des plantes ciblées. Dans l'éventualité où il s'agit de plantes en pots, vaporisez aussi sur les pots afin de maximiser le pouvoir irritant du répulsif.

A la maison, trouver le point d'entrée des fourmis, y écraser un citron en y laissant par la suite l'écorce. Dans le cas où il s'agit d'un point d'entrée ponctuel, par exemple un trou dans le plancher, il peut être très efficace d'y verser du poivre de Cayenne au lieu du citron ou de lime. Par contre, les fourmis ne traversent pas plus les lignes de citron que celles de poivre de Cayenne.

Taches brunes sur le visage, que faire ?

Jouez le maquillage doré

N'essayez pas de camoufler, c'est le meilleur moyen d'avoir le teint gris et d'attirer l'œil sur ce que vous appelez un défaut. Servez-vous plutôt de vos taches pour vous faire un maquillage lumineux et naturel.

Un teint doré

Faites-vous un teint retour de vacances en donnant à vos taches brunes un faux air de taches de rousseur. Un fond de teint trop foncé, ça n'est pas naturel, mais une poudre de soleil si. Choisissez une teinte moyenne, sans nacre, et appliquez-la au gros pinceau à poudre. A moins que vous ne préfériez un fluide transparent doré, totalement insoupçonnable.

Au pinceau, effacez les taches

Vous pouvez aussi bien sûr camoufler chaque tache au pinceau et à l'anticernes avant d'appliquer votre fond de teint, en tout cas les plus voyantes. C'est une question de taches (leur taille, leur quantité) et... de temps.

Un regard lumineux

Quant à votre masque de chouette, prenez-le comme un atout. Les maquilleurs professionnels appliquent toujours une poudre claire autour des



Photos : DR

yeux pour défatiguer un regard, alors si chez vous c'est naturel, profitez-en. Avec un gros pinceau et

une poudre transparente, poudrez tout le tour de l'œil pour lisser, avant de maquiller le teint.

Poulet aux épices

1 poulet, 1,2 kg de carottes, 4 oignons, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), 1 c. à café de graines de coriandre, 1c. à café de cumin, 1 bâton de cannelle, 1 pincée de noix de muscade, 25 cl de bouillon de volaille, 5 cl huile d'olive, coriandre fraîche, sel, poivre



Nettoyez et couper le poulet en morceaux. Pelez et hacher l'ail. Pelez et émincez les oignons. Dans une cocotte, avec l'huile d'olive, faites revenir les morceaux de poulet. Lorsqu'ils sont bien dorés, retirez-les faites colorer les oignons en remuant souvent. Remettez le poulet et ajoutez l'ail, le bouquet garni, le cumin, la coriandre pilée, la cannelle, la muscade, du poivre et du sel. Arrosez du bouillon, laissez mijoter sur feu doux 35 minutes. Epluchez et coupez les carottes en rondelles. Ajoutez dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 25 minutes supplémentaires. Décorer de coriandre fraîche. Servez aussitôt dans le récipient de cuisson.

Le curcuma est un puissant anti-Inflammatoire

Le curcuma est l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant identifié à ce jour. Il se révèle efficace contre les inflammations digestives et pour prévenir les inflammations articulaires. Mais il joue aussi un rôle dans la prévention du cancer : côlon, foie, estomac, ovaires, sein, leucémie...

Comment consommer le curcuma et à quelle dose ?

Le curcuma seul est très mal absorbé par l'organisme car il ne traverse pas la barrière intestinale. En fait, il est nécessaire d'ajouter du poivre noir au curcuma, celui-ci multipliant par 1000, voire 2000 l'absorption du curcuma !

L'autre point important à connaître à propos du curcuma est qu'il doit aussi être solubilisé dans de l'huile (de l'huile d'olive de préférence). C'est ainsi qu'en pratique, on recommande d'ajouter le curcuma dans les sauces, vinaigrettes et autres plats cuisinés (soupes, légumes, riz, pâtes...). En pratique, ajoutez tous les jours une demi-cuillère à café de curcuma dans vos plats, sans oublier de les poivrer (poivre noir).

A savoir : Les différents mélanges de curry peuvent ne contenir que 1/5 ou moins de curcuma. Il est donc préférable d'utiliser directement de la poudre de curcuma plutôt que du curry.



Le savon

Les pains «sans savon» lavent-ils moins bien ?



Ils nettoient la peau tout aussi bien que les autres savons, même s'ils ne moussent pas.

Le savon de Marseille est-il meilleur pour la peau ?

Il est tout à fait comparable aux autres savons, à condition de le choisir au rayon cosmétiques, non au

rayon «lessive». Il est en général plus pur et enrichi de substances adoucissantes.

Doit-on utiliser une formule différente pour le visage et pour le corps ?

Oui, si l'épiderme du visage est particulièrement sensible, réactif ou en cas d'acné.

Les savons liquides sont-ils plus hygiéniques que les savonnettes ?

Non. La prolifération de microbes serait plutôt à craindre au niveau du robinet ou du distributeur, si on ne prend pas la précaution de le laver



régulièrement lui aussi.

Faut-il un produit spécial pour la toilette intime ?

Non, si l'on n'a pas de problème particulier. En revanche, lorsqu'on est sujet aux démangeaisons, si l'on va fréquemment à la piscine, un savon au pH proche de celui des muqueuses (pH 6), plutôt acide donc, est conseillé.