

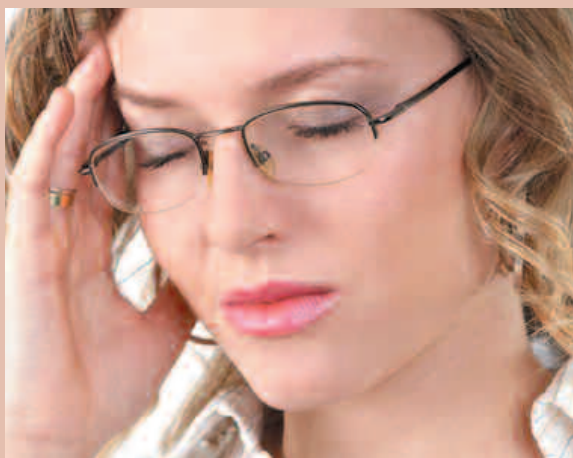
Tortilla aux merguez et poivrons



3 grosses pommes de terre, 1 gros poivron rouge, 1 gros poivron vert, persil, 4 merguez, 6 œufs, 20 g de beurre, 1 c. à s. d'huile, 1/2 c. à c. de paprika doux ou fort, sel, poivre

Faites cuire les pommes de terre épluchées dans l'eau salée 10 min. 2 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les poivrons épépinés et coupés en dés pour les faire blanchir. Egouttez les légumes et couper les pommes de terre en rondelles. Hachez le persil finement, et coupez les merguez en petits morceaux. Battez les œufs et assaisonnez-les avec le sel, le poivre et le paprika. Faites revenir les merguez dans une poêle bien chaude sans ajout de matière grasse. Une fois cuites, réservez-les et dans la poêle faites chauffer le beurre et l'huile. Faites revenir les légumes 3 mn. Ajoutez les merguez, le persil et versez les œufs équitablement sur le tout. Cuisez 10 min à feu très doux. Retournez la tortilla et faites-la cuire encore 5 min pour qu'elle soit bien prise. Laisser refroidir, couper la tortilla en petits carrés et servir tiède.

Migraines à répétition



Si vous avez souvent la migraine, voici quelques dispositions utiles sans avoir à prendre de médicaments.

1- Ne restez pas dans un lieu confiné, ouvrez la fenêtre ou sortez prendre l'air.
2- Faites une petite

sieste.

3- Si vous n'avez pas le temps pour la sieste, fermez les yeux quelques secondes et respirez lentement.

4- Evitez les repas trop lourds avant de dormir.
5- Trouvez quelqu'un pour vous masser les tempes ou les épaules.

Question

Les légumes surgelés contiennent-ils moins de vitamines que les légumes frais ? faux !

La quantité de vitamines des légumes surgelés est très semblable à celle des légumes frais, parfois même légèrement moins dans des légumes frais. Explication : les vitamines sont fragiles et en partie détruites par la lumière et le stockage à l'air libre, alors que le procédé de surgélation, rapide, préserve la qualité nutritionnelle des légumes.



Zoom sur l'huile de carotte : effet bonne mine

La carotte ça rend aimable mais pas seulement ! L'huile de carotte a également de nombreuses vertus

Trop forte la carotte !

Riche en vitamine A et en bêta-carotène, l'huile naturelle de carotte aide surtout à préparer votre peau au soleil et la renforce contre l'action des rayons ultra-violet. Elle a aussi le pouvoir de conserver le bronzage et peut donc tout à fait convenir comme crème après solaire. On l'adopte en été évidemment mais en hiver, elle donne un effet bonne mine : quelques gouttes dans votre crème de jour et le tour est joué !



L'épilation du visage, une histoire de femme !



Photos : DF

Bien que féminines, certaines femmes n'échappent pas à une pilosité importante. Du simple duvet aux poils fournis sur les lèvres, aujourd'hui les poils s'épilent en douceur et sans douleur. L'épilation du visage, du dessus des lèvres ou des sourcils commence par un nettoyage soigné de la partie à épiler.

La pince à épiler, une méthode simple et rapide

Le passage d'une lotion désinfectante évitera tous risques d'irritation inutiles. Choisissez une pince bien recourbée aux extrémités pour attraper facilement le poil sans le couper ou le casser. Commencez l'épilation des duvets des lèvres par les poils situés aux commissures des lèvres et épilez-les en remontant vers le nez en maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation. Pour réussir votre épilation des sourcils ne jamais épiler le dessus car vous risquez de faire une courbe descendante qui va alourdir les paupières. Choisissez une pince de haute précision et enlevez les poils en maintenant la peau bien tendue pour respecter le sens de la pousse des poils. Commencez l'épilation des sourcils par les poils situés aux coins des yeux et épilez-les en remontant vers le front en maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation.

L'épilation à la cire tiède, une technique efficace et rapide

La cire tiède permet une épilation en toute sécurité de l'épiderme du visage. Elle est toutefois à proscrire sur les boutons

et les petites blessures. Les poils pris à la racine ne repousseront que 3 semaines plus tard. Pour réussir votre épilation du visage à la cire, commencez l'épilation du visage en posant la cire dans le sens des poils, sur la partie supérieure des

lèvres du nez jusqu'aux commissures des lèvres. Retirez délicatement la bande de cire, dans le sens inverse de la pousse des poils, en la tirant des commissures des lèvres jusqu'au nez en la maintenant près de la peau pour ne pas risquer de casser les poils.

La décoloration, une solution douce et nette

Autre méthode autre produit, la décoloration des duvets du visage ne demande que dix minutes de patience pour rendre les poils totalement invisibles. La plupart des crèmes sont à mélanger avant d'être appliquées à l'aide d'une spatule. Elles se rincent à l'eau tiède et laissent la peau nette et douce.



Tarte poires-kiwis

4 poires, 2 kiwis, 1 citron

Pour la pâte : 185 g de farine, 1 levure, 1 c. à soupe de maïzena, 4 c. à soupe de sucre, 40 g de margarine, 50 ml de jus de citron



Mélangez soigneusement la farine, la levure et la maïzena. Dans le mixeur, mettez ce mélange et la margarine, puis ajoutez le citron et le sucre. Couvrez cette préparation et laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur. Préchauffez votre four th.6 (180°C). Epluchez et coupez en petits dés les poires et les kiwis. Faites cuire les poires au micro-ondes puissance maximum pendant 20 min. Réduisez les kiwis en purée. A l'aide d'une râpe, prélevez le zeste du citron. Dans un saladier, mélangez les poires, la purée de kiwis et 1 cuillère à café de zeste de citron. Graissez le fond d'un plat à tarte anti-adhésif. Etalez la pâte sur la tourtière, étalez la préparation de fruits dessus. Etalez le reste de pâte pour qu'il prenne la forme du plat et utilisez-le pour recouvrir la purée de fruits. Enfouez 40 min et laissez refroidir avant de servir.