

Tortilla merguez- 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 prenne bien. Laissez refroidir, couper la tortilla en petits carrés et servir tiède.

Préparer sa peau au bronzage



Avant un départ en vacances ou une exposition au soleil, préparez votre peau en prenant quotidiennement un jus de carottes. Utilisez environ 10 carottes. Pelez-les et passez-les à la centrifugeuse. Vous obtenez alors un jus de carottes bien frais, à

boire rapidement pour avoir le maximum de principe actif (ici : bêta-carotène).

Plus : Vous pouvez compléter le jus de carottes si vous n'appréciez pas le goût, par un jus d'une orange ou d'un citron, également fraîchement pressé.

Beauté : les bienfaits du citron

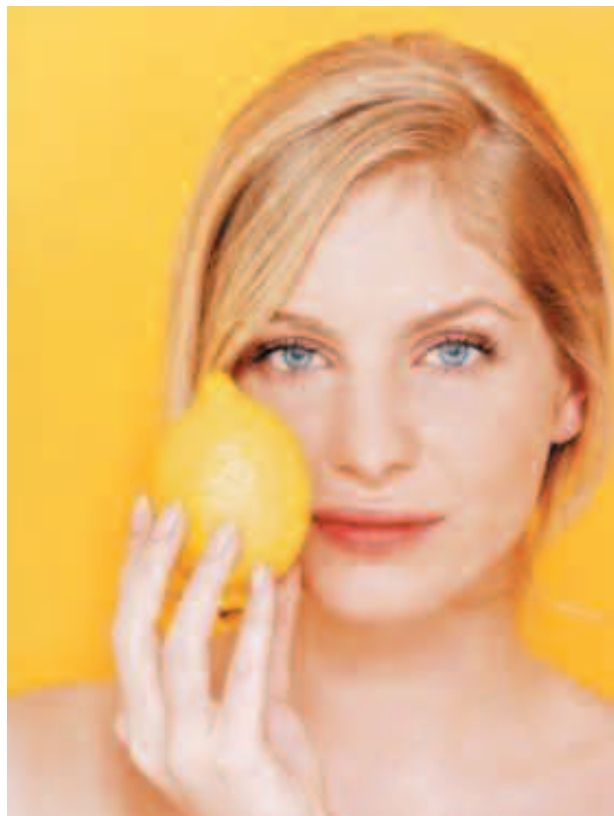
En soins cheveux, en cure minceur, pour tonifier la peau... Le citron contribue à nous rendre plus belle. Il est reconnu pour ses vertus minceur, mais au-delà, le citron est un aliment magique dans bien d'autres domaines. Le citron est très prisé en été pour ses qualités rafraichissantes et ses vertus minceur, mais le citron va devenir notre meilleur allié cet été pour bien d'autres raisons. Voici quelques astuces pour bien l'utiliser.

Le citron pour tonifier et nettoyer la peau : Le citron est idéal en soin visage pour les peaux un peu grasses. Il a des qualités vivifiantes et stimulantes qui aident la peau à retrouver son pH naturel.

Mode d'emploi : Réalisez un gommage avec les zestes de citron. Il faut laisser sécher les zestes quelques jours avant de les appliquer sur la peau humide. Frottez délicatement le visage et rincez. Attention à ne pas en abuser (une fois par semaine semble suffisant) au risque d'irriter ou de dessécher la peau en cas de surdose.

Le citron pour éclaircir les cheveux : Une chevelure de surfeuse, on en rêve toutes ! Pour celles qui cherchent à se faire de jolis reflets dorés dans les cheveux, sans avoir à passer par la case coiffeur, le citron sera peut être la solution.

Mode d'emploi : Après votre shampoing habituel, versez l'équivalent du jus de deux ou trois citrons, dilué dans un peu d'eau, sur vos cheveux. Coiffez-les comme d'habitude. Le citron a la capacité de faire briller vos cheveux dans un premier temps. Il peut également éclaircir les bases naturelles, si les



PHOTOS : DR

cheveux sont ensuite exposés au soleil. L'association citron + soleil va donner de jolis reflets naturels à vos cheveux. Les effets du citron peuvent également être activés avec des sources de chaleur comme le sèche cheveux ou le fer à lisser.

Le citron, un allié minceur : Le citron a des qualités détox qui en font un bon atout régime. Ce fruit va notamment agir sur notre digestion, cette dernière est souvent une des raisons qui nous empêchent de maigrir comme on le voudrait. Le

citron stimule notre transit intestinal. Ce fruit est également décrit comme un brûleur de graisse dans la mesure où il a la capacité d'emprisonner une partie des graisses sans qu'elles aillent dans le sang.

Mode d'emploi : On consomme du citron dès le réveil, à ce moment de la journée, comme on est encore à jeun, le citron va agir directement sur le foie. Ensuite dans la journée, on n'hésite pas à assaisonner de quelques gouttes de citron nos salades de fruits, nos viandes...

Brochettes de fruits à la fondue de chocolat



1 banane, 1 kiwi, 1 ananas, 1 petite, pomme, 150 g de sucre semoule, 15 cl d'eau, 1 sachet de vanille, 150 g de chocolat

Lavez, épluchez et coupez les fruits en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les

intercalant un à un. **Préparez le sirop :** Coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la vanille. Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par-dessus. Laissez mariner le tout pendant une heure en retournant de temps en temps les brochettes. Laissez cuire à la vapeur pendant 15 min. Retirez les brochettes du bol et versez la sauce chocolat.

Trucs et astuces

Pour éviter aux vêtements de déteindre



Vous avez un vêtement qui risque de déteindre ? Mettez du vinaigre blanc, ça fixe les couleurs !!!

Stopper la mousse



Il arrive trop souvent, que lorsque l'on fait la vaisselle, l'éponge sur laquelle l'on met du produit vaisselle se met à mousser - et impossible de rincer cette éponge sans utiliser des litres d'eau - Pour cela, un truc infailible - il suffit de frotter l'éponge imbibée de produit vaisselle avec du savon (n'importe lequel) et de la malaxer quelques secondes - puis rincer - résultat garanti.

Taches de graisse sur les vêtements

Pour enlever une tache



de graisse qui date sur un vêtement, versez-y du liquide vaisselle, laissez pauser quelques minutes et lavez au lave-linge après avoir rincé un peu à l'eau. Résultat garanti !

Désodoriser une planche à découper

Pour désodoriser une planche à découper, frottez-la à l'aide d'une moitié de citron. Pour les odeurs persistantes, trempez-la durant une heure dans un bain de vinaigre blanc. Rincez la planche à l'eau claire et faites-la sécher.



Publicité

