

## Trucs et astuces

### Pour éliminer la statique dans les cheveux



Pour éliminer la statique dans les cheveux, il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis de frotter vos mains ensemble. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces !

### Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains



Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par de l'eau de Javel ou autres, lavez-les à l'aide de dentifrice puis avec votre savon habituel.

### Pour enlever facilement une bague



Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de Javel sur le doigt et la bague s'enlèvera.

## Crème renversée au caramel



1/2 litre de lait, 100 g de sucre, 4 œufs, 1c. à café de vanille liquide

**CARAMEL** : Crème renversée au caramel, 50 g de sucre, jus de citron

Préparer le caramel. Faire fondre le sucre et un peu d'eau et quelques gouttes de jus de citron jusqu'à qu'il devienne caramel. Arrêter l'ébullition et ajouter 1 cuillerée à café d'eau froide. Verser le caramel dans les moules et laisser durcir. Mettre à bouillir le lait et la vanille coupée. Faire blanchir les œufs et le sucre. Verser le lait sur l'appareil œufs/sucre. Passer le mélange au chinois, écumer. Remplir les moules et cuire au bain marie à 180°C pendant 40 minutes.

## Régime pour se débarrasser du problème des fesses

Pour perdre un peu de hanches et remédier ainsi votre problème de fesses voici un programme de l'alimentation, à basse de calories qui vous aidera à résoudre le problème et avoir ainsi un équilibre entre le haut et le bas :

**I. Pour le petit-déjeuner** : Un concombre et un quart du pain traditionnel avec un peu de fromage et un verre de thé sont la base de ce spécial régime.

**II. Pour le déjeuner** : Une salade de poulet et de légumes, accompagnée par des fruits frais après deux heures du repas.

**III. Pour le dîner** : Une coupe de yogourt écrémé pas plus, un fruit aussi, c'est



pas grave. A noter que les légumes frais peuvent être pris entre les repas en quantité. Deux, trois cuillères à café de sucre par jour sont autorisées ainsi qu'une coupe de boisson

gazeuse light. Tentez votre chance et suivez régulièrement ce régime au lieu d'injecter des médicaments ou de vous soumettre à la chirurgie esthétique.

## Huile d'argan : une huile pour être belle



PHOTOS : DR

**L'huile d'argan, de couleur miel, est aussi utilisée pour ses importantes propriétés cosmétiques.**

Ses secrets de beauté, bien que simples ont fait preuve de leur efficacité

depuis des siècles. Elle est gorgée d'acides gras essentiels oméga-3 oméga-6 et de tocophérols (vitamine E), antioxydants recommandés pour prévenir le dessèchement prématuré de la peau. Elle s'emploie en soins quotidiens sur le visage pour lutter contre ce dessèchement et le vieillissement. Elle s'enduit sur le corps, 45 minutes avant le bain, pour assouplir la peau et la satiner. Aussi, elle s'applique sur les cheveux secs et abîmés, 30 minutes avant le shampoing, pour les rendre brillants et les

fortifier et pour lutter contre la chute des cheveux. En outre, elle est particulièrement conseillée pour les massages. L'huile d'argan aurait des vertus contre l'eczéma, la déshydratation cutanée, les gerçures et les brûlures... Elle est aussi extrêmement précieuse pour prévenir les vergetures chez les femmes enceintes. Certes, l'huile d'argan est une richesse rare et unique de la nature, une huile précieuse venue du Maroc pour l'alimentation et pour être belle.

## Cuisses de poulet panées



4 cuisses de poulet, 4 c. à soupe de chapelure, 1 œuf, 4 pommes de terre, 5 c. à soupe de crème fraîche, 1/2 botte de persil, sel, poivre

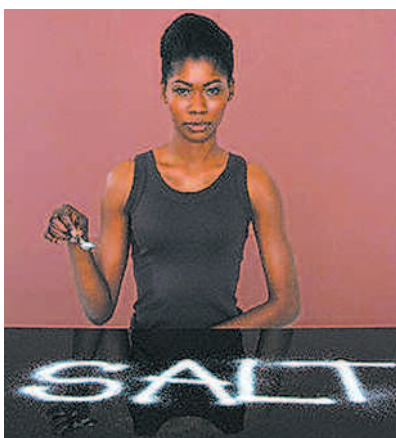
Salez les cuisses de poulet et passez-les dans la farine puis dans l'œuf battu. Roulez-les dans la chapelure, rangez-les sur une grille et faites-les cuire 25 min au four préchauffé à 200°C. Enveloppez les pommes de terre dans du papier aluminium et rangez-les dans le four à côté des cuisses de poulet. Mélangez la crème fraîche et le persil ciselé. Salez et poivrez la crème. Sortez les pommes de terre et débarrassez-les du papier aluminium. Servez les cuisses de poulet panées accompagnées de pommes de terre coupées en deux et nappées de crème fraîche.

## Que nous apporte le sel ?

Le sodium contenu dans le sel joue un rôle important pour notre organisme. Il aide notamment à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

### Mais pourquoi faut-il en limiter notre consommation ?

Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé, car elle entraîne une augmentation de la tension artérielle et, à terme, celle des risques de maladies cardiovasculaires. A partir de 40 ans, environ la moitié de la population souffre d'hypertension



artérielle. Le sel peut aussi aggraver certains problèmes de santé, tels que la rétention d'eau. On trouve maintenant des herbes aromatiques toute l'année : thym,

cerfeuil, persil, coriandre, menthe, estragon, basilic ou aneth qui sont excellents pour relever le goût des plats.

Pour la cuisson des viandes et des légumes, remplacez le sel par des mélanges d'aromates variés ou par des herbes de Provence, et pour relever poissons et salades de crudités, pensez au jus de citron, par exemple.

Pensez aussi aux épices (cumin, paprika, curcuma, curry, muscade...), précieuses pour rehausser la saveur des plats mais aussi au poivre.

N'oubliez pas d'avoir à disposition de l'ail, de l'oignon selon vos goûts, ils agrémentent de nombreuses préparations.