Beignets

220 g de farine tamisée, 60 g de maïzena, 80 g de beurre mou, 3 œufs, 2 sachets de sucre vanillé, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 1 zeste de citron râpé, 1 c. à s. de sucre glace, huile de friture

Dans un grand saladier, mélangez la farine, la maïzena, la levure, le sel et le sucre vanillé.
Cassez les œufs puis battez-les légèrement en omelette.
Ajoutez-les dans le saladier avec le zeste et le beurre mou. Travaillez la pâte pour avoir un mélange homogène. Enveloppez-la dans un linge et laissez-la reposer 1 heure au frigo.
Etalez la pâte au rouleau sur 5 mm d'épaisseur et découpez-y des formes diverses avec un emporte-pièce.
Chauffez l'huile dans la friteuse (170° C- th : 6) puis plongez les beignets.
Retournez-les plusieurs fois à l'écumoire pour bien les faire dorer. Egouttez-les sur du papier absorbant, saupoudrez de sucre glace.

La sieste chez les 4-6 ans

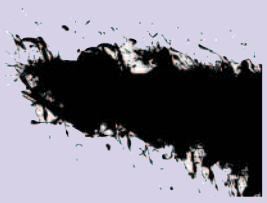
Certains ont conservé le besoin physiologique de la sieste, d'autres n'ont plus besoin ni envie de dormir. Ils ont cependant besoin de récupérer. Leur proposer avec insistance et conviction de se reposer, mais ne pas les forcer — certaines difficultés du sommeil chez l'adulte peuvent avoir leurs racines dans un mauvais vécu du sommeil imposé avec contrainte dans l'enfance. Des exercices de relaxation adaptés à leur âge sont souvent très efficaces.

Trucs et astuces

Tache de beurre
Pour enlever une tache de beurre, rien de plus facile : faire bouillir le vêtement (ou autre) dans de l'eau additionnée de savon ou de lessive.

Chewing-gum
Mettre le vêtement dans un sac en plastique pendant une heure au congélateur, gratter la gomme. Variante : mettre un glaçon dans un sac, laisser quelques minutes sur la tache et gratter.

Encre
Faire tremper dans du lait, du lait caillé, du babeurre, du vinaigre ou de l'eau citronnée, puis laver à l'eau chaude avec de la lessive, bien rincer. Taches récentes, saupoudrer immédiatement de sel.



Epilation : 4 conseils pour ralentir la repousse des poils

Une peau douce et soyeuse durant des semaines, c'est possible. Encore faut-il suivre à la lettre quelques conseils et astuces, pour éviter que les poils ne repoussent trop vite. Alors, comment faire pour conserver une peau impeccable, comme si on venait de s'épiler ? Suivez le guide !

Photos : DR

1. La bonne méthode
Cire, crème dépilatoire, épilateur, rasoir... La repousse des poils varie selon la méthode d'épilation utilisée. Avec une crème dépilatoire, ou un rasoir, le poil repoussera au bout d'une petite semaine. Pour l'épilateur, comptez une à deux semaines, avant de voir les premiers poils apparaître. La méthode la plus recommandée sera donc la cire. Tranquillité assurée durant 4 semaines au moins. Encore faut-il avoir le courage de se lancer dans la séance d'épilation à la cire. Les plus douillettes comprendront...

2. Gommage
Un gommage, une fois par semaine, au minimum, est vivement conseillé pour débarrasser la peau des cellules mortes et éviter l'apparition de poils incarnés. Résultat : une peau plus douce, une repousse du poil plus lente et de meilleure qualité. On évite ainsi les vilains boutons rouges disgracieux. Et la prochaine épilation sera également facilitée. Tout bénéf' !

3. Produits spécialisés
Sachez qu'il existe également des produits spécialisés, conçus pour ralentir la repousse des poils. Lotion à appliquer après l'épilation, sur un coton humecté, en passant délicatement sur la zone fraîchement épilée. On attendra tout de même une demi-heure avant la pose de ce produit, pour éviter que la peau ne soit à vif, ou qu'on l'irrite davantage.

4. Les remèdes de grand-mère
L'usage du citron, sous différentes formes. On peut ainsi passer un citron, préalablement coupé, sur la zone épilée. On peut aussi mélanger du jus de citron, un demi-litre d'eau et cinq clous de girofle, dans une casserole. Mélange qu'on appliquera ensuite sur la peau, une fois froid. Ou encore mélanger 5 cuillères à soupe de citron et 3 cuillères à café de sel. Cette dernière préparation sera posée sur la zone concernée et devra être gardée toute la nuit.

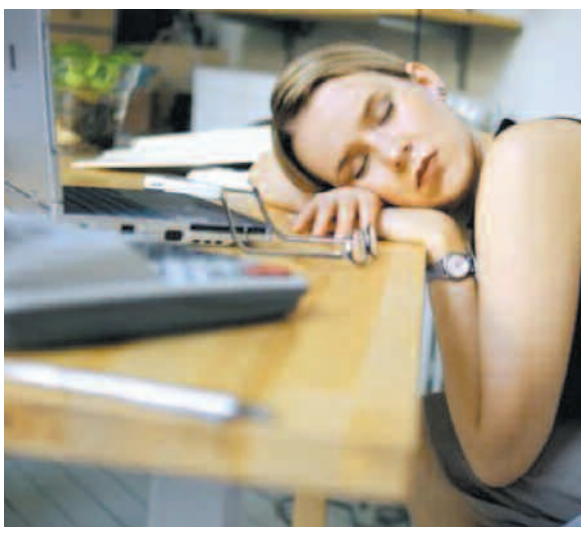
Nouilles chinoises sautées aux petits légumes

1 courgette, 2 carottes, 2 oignons, 2 à 3 paquets de nouilles chinoises, 4 c. à s. de sauce soja (ou plus), poivre, piment (facultatif), restes de poulet cuit, restes de blanc de poulet ou 2 œufs battus

Emincer les légumes et les oignons. Faire cuire les nouilles chinoises dans de l'eau bouillantes mais elles doivent rester un peu craquantes sinon à la fin du plat elles seront trop cuites.
Faire chauffer de l'huile dans un wok ou une poêle anti adhesife . Lorsqu'elle est très chaude faire revenir les oignons et les carottes une à deux minutes.
Ajouter le blanc de poulet, les courgettes et faire revenir deux à trois minutes. Ajouter les nouilles. Faire sauter. Ajouter la sauce soja, Poivrer, pimenter. Il n'est pas nécessaire de saler.
C'est prêt. Si vous voulez le faire avec les œufs, ajouter deux œufs battus à la fin de la recette et attendez qu'ils cuisent en remuant avec des baguettes.

Rester fraîche en toute circonstance

D'où viennent ces mauvaises petites odeurs !
Le corps humain contient entre 2 et 4 millions de glandes sudoripares, particulièrement actives en cette saison. La sueur sécrétée par les glandes eccrines est naturellement inodore : c'est de l'eau additionnée d'un peu de sel. Les mauvaises odeurs — pieds et aisselles principalement — proviennent de la macération de la sueur en contact avec les bactéries. Au niveau des aisselles, ce phénomène est d'autant plus fort que cette partie du corps est, avec la zone de la région génitale, le siège des glandes apocrines, ou glandes de l'odeur, qui sert aux animaux d'identification sexuelle.

MANQUER DE SOMMEIL AUGMENTE L'APPÉTIT

Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois a de multiples incidences.
C'est ainsi que le manque de sommeil augmente l'appétit (en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone appelée la ghréline).
La privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit.