

TRUCS ET
ASTUCES

Œufs



Ne mettez jamais à l'eau bouillante un œuf sortant du réfrigérateur. Il faut d'abord le laisser une bonne demi-heure reprendre la température de la pièce. Si vous voulez faire cuire à la coque un œuf fêlé, frottez la coquille avec la chair d'un citron coupé.

*Les œufs à la coque



n'éclatent pas si vous mettez une soucoupe retournée dans le fond de la casserole.

*Les œufs durs n'éclatent pas dans l'eau de cuisson, si vous l'additionnez d'une cuillerée à café de gros sel et prenez la précaution de percer le gros bout de l'œuf avec une aiguille.

Oignons



Pour enlever sur un couteau l'odeur tenace de l'oignon, vous couperez avec cette lame une carotte en rondelles. L'épluchage des oignons ne vous fera plus pleurer si vous piquez au bout de votre couteau une grosse mie de pain qui absorbera l'irritante odeur.

Pour que les oignons ne se défassent pas à la cuisson, pratiquez sur le fond, après les avoir épluchés, une incision en croix.

BEAUTE

Masques spécial peaux
grasses et sèches

Photos : DR

**Masque citron et miel
(spécial peaux grasses)****Ingédients**

- 1 bonne cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à café de jus de citron

Conseils d'utilisation

Appliquez cette préparation sur la peau de votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

**Masque argile et miel
(spécial peaux grasses)****Ingédients**

- 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre

- 1 cuillère à soupe de jus de citron
 - 1 cuillère à soupe de miel
- Conseils d'utilisation**
Mélangez l'argile, le miel et le citron.
Appliquez sur le visage, laissez agir



20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

**Masque avocat et miel
(spécial peaux sèches)****Ingédients**

- 1/2 avocat
- 2 cuillères à soupe de miel

Conseil d'utilisation

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

**Masque banane et miel
(spécial peaux sèches)****Ingédients**

- 1 banane
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café d'huile d'amande douce

Conseils d'utilisation :

Ecrasez finement la banane bien mûre. Ajoutez le miel et l'huile d'amande douce. Appliquez cette préparation sur le visage, laissez poser environ 15 minutes puis rincez.

**Masque au lait
(spécial peaux sèches)****Ingédients**

- 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré
- 2 cuillères à soupe de miel épais
- un peu de crème fraîche épaisse

Conseils d'utilisation

Mélangez le lait et le miel. Liez avec la crème fraîche. Appliquez en couche épaisse sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

USAGE
SANS RIDES

Méthode très simple, dès le reveil le matin, donner une franche giclée d'eau fraîche sur le visage.
Effet garanti !
(Ne pas oublier de se démaquiller la veille, ce qui donne des rides et n'assainit pas la peau...).

Gâteau à la cannelle
et clous de girofle

250g de sucre, 3 œufs, 4 clous de girofle moulus, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 1 sachet de levure chimique, 1 cuillère à café de poivre, quelques cerneaux de noix, 7cl de café très fort, 300g de farine, une poignée de fruits confits, 125g de sucre glace, le jus d'1/2 citron, 1 noix de beurre

Faire hacher grossièrement les noix. Couper les fruits confits en petits morceaux. Battre les œufs et le sucre dans un saladier à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux, ajouter le café et bien mélanger. Ajouter la farine tamisée peu à peu tout en mélangeant la levure, la cannelle et le poivre et travailler l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer délicatement les fruits confits et les noix hachées. Chemiser une tôle de four avec le papier sulfurisé et y verser la pâte et faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes. Préparer le glaçage, mettre dans un récipient le sucre glace et le jus de citron et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Etaler ce glaçage sur la pâte, laisser refroidir, couper en carrés et décorer avec des demi-noix et des fruits confits.

Ventre plat :
un peu de tenue !

Les personnes au ventre parfaitement plat sont aussi généralement des personnes... qui ont un joli maintien.

Pour y parvenir :
Redressez-vous (comme

si vous étiez suspendu au plafond par un fil). Evitez de rentrer la tête dans les épaules, Déployez le torse, vous verrez : vous avez déjà gagné quelques centimètres de tour de taille !

Du reste, choisissez des vêtements seyants :
Bannissez les tailles basses, peu flatteuses pour les petits bedons, choisissez des tissus qui ont de la tenue et non des cotons ou jerseys souples qui laissent entrevoir tous les défauts !

Info pour les sportifs

L'œuf

L'œuf est la meilleure source de protéines de l'alimentation devant le bœuf. Ces protéines permettent le maintien de la substance tissulaire et une prise rapide de masse musculaire.

Sauté de veau aux carottes
et champignons

2 tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 6 brins de persil, 2 brins d'estragon, 1 tablette de bouillon de volaille, 2 cuil. à café de farine, 40 g de beurre, 4 cuil. à soupe d'huile, sel, poivre, 700 g d'épaule de veau coupée en gros cubes, 3 carottes, 400 g de champignons, 1 citron.

Plongez les tomates 1 min dans l'eau bouillante. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Pelez les carottes et détaillez-les en rondelles. Epluchez les oignons et l'ail. Hachez-les finement. Nettoyez les champignons. Rincez et séchez-les. Placez-les dans un bol et arrosez-les de jus de citron. Placez les cubes de viande dans une cocotte. Faites-les dorer à l'huile. Retirez-les et éliminez l'huile de cuisson. Replacez-les dans la cocotte. Saupoudrez-les de farine. Ajoutez les oignons et l'ail. Faites dorer 2 min encore. Versez 5 cl d'eau. Ajoutez les tomates, la tablette de bouillon émiettée, salez et poivrez. Couvrez. Laissez mijoter 30 min. A mi-cuisson, ajoutez les carottes. Entre-temps, faites sauter les champignons dans une poêle avec le beurre, et laissez-les cuire sur feu vif 5 min. Ajoutez-les, avec leur eau, dans la cocotte. Parsemez du persil et de l'estragon ciselés et laissez cuire à découvert, sur feu vif, 15 min. Servez sans attendre.

