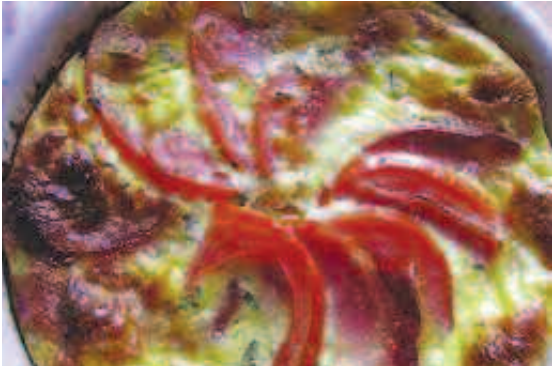


## Fenouil à la méridionale



**4 bulbes de fenouil, 2 c. à soupe de beurre, 100 g de fromage râpé, sel, poivre, 2 branches de thym, 2 gousses d'ail, 1 jus de citron, 1/2 kg de tomates fraîches**

Coupez en deux parties égales les bulbes de fenouil et faites-les cuire dans de l'eau avec le jus d'un citron pendant une demi-heure environ. Après cuisson, égouttez-les dans une passoire. Dans un plat à gratin préalablement graissé, déposez les bulbes de fenouil par couches en intercalant le fromage râpé et de petites noisettes de beurre. Arrosez d'un coulis de tomates aromatisé de thym, d'ail haché, de sel et de poivre. Achevez la cuisson à four préalablement chauffé pendant vingt à vingt-cinq minutes.

## Tapis



**Un tapis est, certes, fait pour que l'on marche dessus. Mais avec quelques précautions, vous pouvez éviter qu'il ne s'use trop.**

- Ne le battez pas trop souvent.
- Pour éviter l'usure, ne laissez pas le tapis toujours à la même place, surtout s'il se trouve exposé à la lumière.

- Évitez de placer vos tapis dans les couloirs ou des lieux de passage trop fréquentés.
- Munissez les pieds de vos chaises de tampons de feutre.
- Intercalez entre un meuble lourd et le tapis de discrets morceaux de moquette.
- Ne laissez jamais la bordure du tapis se dégrader. Intervenez dès que des fils se défont.

## Trucs et astuces

### Cacher les cheveux gris



Une recette de rinçage pour cacher vos cheveux gris sans passer par les teintures : mettez dans une casserole cinq tasses d'eau avec une tasse de feuilles de sauge et portez

à ébullition. Laissez frémir 15 minutes, puis laissez refroidir et reposer plusieurs heures. Utilisez cette décoction en rinçage, en prenant des précautions car elle tache.

### Eclaircir naturellement les cheveux

Pour se faire des mèches éclaircies, mettre un peu de jus de citron sur les cheveux et aller au soleil. De jolis reflets plus clairs apparaîtront.

### Blanchir les dents

Un truc très efficace :

acheter des fraises. Prendre une ou deux grosses (il faut en choisir deux bien mûres). Les écraser dans un bol. Y ajouter un peu de bicarbonate de soude et mélanger afin d'obtenir une pâte consistante. Il suffit ensuite d'appliquer cette pâte sur vos dents et de laisser agir quelques minutes. Résultat garanti.



## QUESTION

### Que boire en cas d'insomnie ?



sommeil, un bol de lait chaud avec du miel devrait vous aider favorablement. Sachez que la pomme favorise l'endormissement. Si vous souffrez d'insomnie avec des réveils successifs, faites une petite cure de pommes.

Les boissons comme le café ou tout soda sont à proscrire à partir de 17h. Verveine, tilleul et camomille ont des propriétés sédatives. Si vraiment vous ne trouvez pas le

## INFO



Si vous souffrez de mauvaise haleine, un bilan médical complet est en outre conseillé, (avec dentiste et/ou ORL), afin de trouver et éradiquer ce pernicieux facteur d'embarras.

# LES RONDEURS, MAL PLACÉES ?

### Bras et buste ...

Une alimentation trop riche en graisses...

**Evitez :** Les bains chauds prolongés qui relâchent les tissus, les épaules courbées, tenez-vous bien droite, la tête haute.

**Pour y remédier :** Le port d'un soutien-gorge pour un maintien maximum ; adoptez une alimentation légère, fruits frais, légumes verts, féculents, les fibres, le poisson, faire des exercices pour soutenir les tissus

### Des bras harmonieusement musclés...

Pas des muscles de lutteur, mais des bras qui «ballottent» à l'heure des débardeurs, c'est vraiment dommage ! En plus, cette zone du corps est sujette au ramollissement.

### Pourquoi ils se flétrissent ?

L'épiderme de cette zone-là est plus fin et plus fragile que sur le reste du corps. Avec le temps, la peau est de moins en moins hydratée et elle se flétrit. Pour contrer ce relâchement, il faut



PHOTOS : DR

conjuguer des activités physiques sur mesure et des crèmes hydratantes et raffermissantes pour tonifier le grain de peau. Pour savoir où vous en êtes : lorsque vous vous penchez, l'intérieur du haut de vos bras a tendance à pendre et à plisser ? Si tel est le cas, ils manquent de tonus. Pour y remédier : étirez-

vous plusieurs fois par jour pendant 2 à 3 minutes. Attrapez le coude droit avec la main gauche et effectuez des pressions vers l'arrière durant 15 secondes en gardant le bras droit à l'horizontale. Puis faites de même avec l'autre bras. Les sports conseillés : la nage papillon, la brasse, le volley, le handball.

## Fondant à l'orange



**115 g de beurre, 115 g de sucre en poudre, 2 œufs, 115 g de farine, 1 grosse orange, 1 cuillerée à café de levure chimique en poudre**  
**GLAÇAGE :** 1 grosse orange très juteuse, 150 g de sucre glace  
**CUISSON :** 30 minutes (thermostat 6-7 - 200°C)

Travailler le beurre à l'aide d'une cuillère en bois dans une terrine chaude, pour le rendre crémeux. Incorporer le sucre en poudre, petit à petit, puis les œufs, l'un après l'autre, tout en continuant de bien travailler la pâte. Ajouter la farine, le jus de l'orange, son zeste finement râpé, puis la levure. Verser dans un moule à manqué carré de 24 centimètres de côté et beurré, puis mettre à four moyen (thermostat 6-7 - 200°C). Préparer le glaçage : faire dissoudre le sucre glace dans le jus d'orange pour obtenir une crème coulante et épaisse. Il n'est pas nécessaire de mettre tout le jus d'orange. Découper quelques lanières de zestes d'orange et réserver pour le décor. Aussitôt cuit, démouler le gâteau sur un plat de service et l'arroser chaud avec la moitié du glaçage. Le gâteau doit devenir moelleux. Etaler le reste du glaçage lorsque le gâteau est complètement refroidi et décorer avec les zestes d'orange réservés.