

Barquettes au poulet et à la moutarde



Une douzaine de barquettes, 3 c. à s. d'oignon haché fin, 1 c. à s. de coriandre hachée, 300g de blanc de poulet, 1 c. à s. de moutarde, sel, poivre, huile d'olive, sauce béchamel, 200g de fromage râpé

Couper le blanc de poulet en dés, faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive, ajouter l'oignon haché, la coriandre, sel, poivre et la moutarde. Parsemer les barquettes de fromage râpé, ajouter 1 c. à c. de mélange du poulet et finir par 1 c. à c. de sauce béchamel. Faire cuire 10 mn au four.

Nettoyer les cols de chemise



Frottez les cols de vos chemises avec un peu de craie, juste avant de les passer en machine. La craie blanche possède en effet des pouvoirs dégraissants ! S'ils sont

très sales, vous pouvez aussi frottez vos cols avec du shampoing, juste avant le lavage.

Préserver les poils d'un pull angora

Pour éviter que votre pull angora préféré ne perde ses poils, glissez-le dans un sac plastique et placez-le au réfrigérateur. Au bout de quelques heures, si votre pull présente des marques (du fait de l'avoir plié et laissé au frais), placez-le dans le congélateur. Attention cependant à ne pas le faire séjourner trop longtemps (1 ou deux heures suffisent).



Comment mincir sans regrossir

Faire un régime, ce n'est pas le plus dur, l'essentiel est de ne pas regagner par la suite tous les kilos perdus. Comment prendre de bonnes habitudes dès le départ ? Voici des conseils indispensables pour avoir la ligne et la garder longtemps.

Variez votre alimentation

Ne supprimez pas le sucre ou le gras ou tout autre groupe d'aliments de vos repas. Inutile de diaboliser inutilement un produit, vous risquez à coup sûr de reprendre les kilos perdus dès le retour à une alimentation normale. Votre période de régime doit surtout vous aider à rééquilibrer vos apports, une sorte de modèle que vous continuerez de suivre dans les grandes lignes à la sortie du régime.

L'union fait la force

Difficile de faire un régime seul dans son coin. Surtout si dans votre foyer tout le monde se gave de produits gras et sucrés ! Sans mettre toute la famille au régime, adoptez sous votre toit les règles d'une alimentation équilibrée et variée.

Accordez-vous des petites douceurs

Un régime où l'on se prive de tout est le meilleur moyen de craquer et de faire une crise de boulimie qui pourrait ruiner vos



PHOTOS : DR

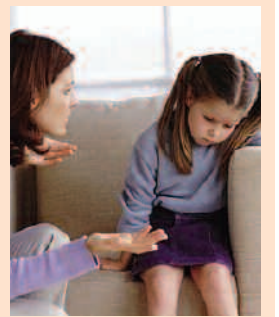
efforts. Alors, accordez-vous de temps en temps un petit plaisir, de manière ponctuelle et en quantité très raisonnable. Quelques carrés de chocolat, un bon dessert...

Réapprenez à manger

Le régime, ce n'est pas uniquement le choix des aliments, c'est aussi la façon de manger qu'il faut revoir. Ainsi, mangez lentement, prenez le temps de savourer chaque bouchée, faites une pause entre les plats. Bref, laissez le temps à votre organisme de vous dire quand il est rassasié. Vous verrez que c'est un moyen idéal de diminuer sa prise de calories sans s'en rendre compte, et de garder de bonnes habitudes après le régime pour ne pas reprendre de poids.

Comment éviter de transmettre son propre stress à son enfant ?

Quand on est très stressé(e), par exemple par une journée de travail, on a tendance à s'énervier. Cela peut stresser les enfants qui deviennent stressants, c'est un cercle vicieux. Respirer un grand coup, avant de céder à l'énervement, en réfléchissant à ce qu'on va dire et comment on va le dire est un bon truc pour arrêter le mécanisme. Si on parvient à parler calmement, on baisse le degré de stress possible chez l'enfant, et chez soi aussi.



Crêpes au miel

250 g de farine, 3 œufs, 1 pincée de sel, 1 c. à soupe d'huile, beurre, 1 demi-litre de lait, miel



Dans un saladier, verser la farine et les œufs. Ajoutez le lait tout en mélangeant avec votre fouet.

Ajoutez la pincée de sel et la cuillère à soupe d'huile. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux.

Si possible, laissez reposer la pâte à crêpes une petite heure en recouvrant le saladier d'un linge.

Faites chauffer une poêle, mettez-y un peu de beurre pour la graisser.

Versez une demi-louche de votre pâte et laissez cuire entre 1 à 2 minutes par face.

Garnir chaque crêpe de miel et la rouler sur elle-même. Servir bien chaud.

Toux grasse ou toux sèche ?

En effet, le traitement n'est pas le même.

La toux grasse, qui survient le plus souvent lors d'une infection virale ou bactérienne des voies respiratoires (laryngite, rhinopharyngite, bronchite), ne doit pas être enrayée par des antitussifs car, en supprimant le réflexe de la toux, ils empêcheraient le drainage des voies respiratoires. Les sécrétions risqueraient dès lors de s'accumuler dans les bronches et d'entraîner une surinfection bactérienne. Il faut au contraire faciliter l'expulsion du mucus à l'aide d'expectorants. Des tisanes pectorales à base de plantes comme le thym ou la réglisse



peuvent également favoriser l'élimination des sécrétions.

La toux sèche (non productive) peut être traitée par des antitussifs

(sirop, pastilles à sucer) et des boissons chaudes et adoucissantes.

Vous pouvez également humidifier la muqueuse

nasale avec du sérum physiologique ou faire des inhalations à la vapeur d'eau ou aux extraits de plantes (eucalyptus, pin). Râcllements de gorge et toux rauque, serait-ce une laryngite ?

La laryngite est aussi le plus souvent provoquée par un virus, et se traduit par une toux rauque douloureuse, une difficulté à avaler et une fièvre élevée. Des décongestionnants par pulvérisations, des gargarismes ou des comprimés à sucer associés à des antalgiques pour calmer les douleurs viendront rapidement à bout de votre laryngite.