

TRUCS ET  
ASTUCESÉliminer les taches de  
nicotine sur les doigts

Prenez un coton imbibé de jus de citron et d'eau oxygénée à 20 volumes, puis frottez vos doigts. Les taches jaunes dues à la consommation de nicotine seront vite oubliées !

Enlever des taches de  
moisissure

Pour enlever des taches de moisissure sur du tissu ou sur un matelas, mélanger du dentifrice avec un sachet de levure chimique ou, si vous en possédez, remplacer la levure par du bicarbonate de soude puis frottez le moisi avec une brosse à dents que vous aurez imbibée de la préparation.

## Abcès

Ramolir une figue sèche avec du lait bouillant et l'appliquer sur l'abcès.

Remédier aux yeux  
fatigués

Si vous trouvez que vous avez les yeux fatigués, mélangez 20 cl de lait chaud avec 4 cl de café. Imprégnez un coton et passez-le autour de vos yeux !



## Le bain aux plantes

Faites une décoction de 250 g de baies de genièvre dans 2 litres d'eau minérale bouillante. Laissez infuser pendant 30 minutes, puis ajoutez-la à l'eau de votre bain.

## Rajeunir ses mains

Je ne m'essuie pas les mains après... avoir étalé un masque de beauté sur mon visage ou mon corps, je leur en fait profiter. Ainsi, pas de gaspillage et mes mains restent jeunes !



## BEAUTÉ



PHOTOS : DR

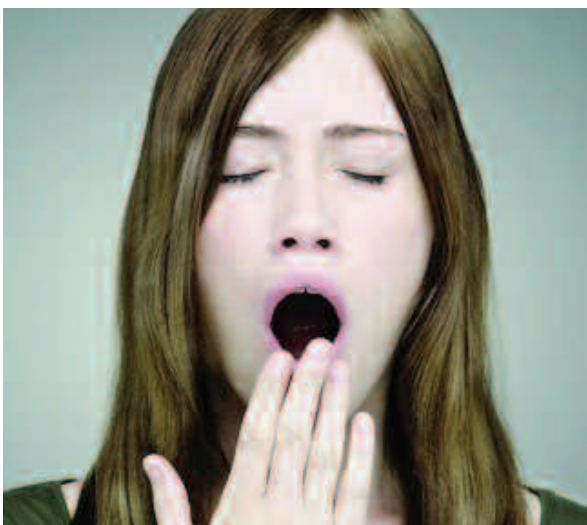
Un masque anti-peau  
grasse

Mélanger 2 cuillères à soupe de miel, le jus d'un citron ainsi qu'une cuillère à café d'argile verte en poudre.

Remède contre l'acné et  
les points noirs

Pour enlever l'acné sur le visage et le dos, faites bouillir dans 1/4 d'eau 30 g de baies de genièvre (10 min). Appliquez matin et soir

pendant 1 mois. Pour les points noirs sur les épaules, mettez du jus de citron sur un coton et tamponnez-les avec celui-ci matin et soir jusqu'à leur disparition.

BON À SAVOIR  
L'anémie

absorbable vient de la viande rouge (foie notamment), mais il est également présent

dans les légumes (secs et frais) et les céréales. Pour optimiser son

assimilation, il faut l'associer à de la vitamine C. Mais gare aux excès : le surdosage en fer est également délétère. En quantités trop importantes, le fer tend à devenir pro-oxydant : il augmenterait le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancer. Alors, pas question de se gaver de fer avant un examen ou une réunion importante ! Le secret de l'intelligence, c'est de manger équilibré !

## Minicake à la clémentine

3 clémentines, 3 œufs, 125 g de sucre, 125 g de farine, 125 g de beurre fondu, 1/2 sachet de levure

Mixer les zestes des clémentines avec le sucre en poudre, et presse-y le jus. Mélanger les œufs, le sucre zesté, la farine, la levure, le beurre fondu et le jus des clémentines. Verser la préparation dans des mini-moules en silicone Mettre au four à 180° pendant 20 à 25 minutes.

Tarte aux feuilles  
de blettes

1 pâte brisée, 4-5 feuilles de blettes, 1 gros oignon, 4 œufs, 200 g de comté râpé, sel, poivre du moulin, 100 g de beurre salé.

Hachez à la main les feuilles de blettes et les oignons et mélangez dans un grand saladier. Ajoutez les œufs, le fromage et le beurre fondu, salez et poivrez au moulin, mélangez pour former un ensemble homogène.

Déroulez la pâte dans un moule à tarte, piquez le fond à la fourchette et étalez la garniture. Découpez la pâte sur le bord, juste au-dessus du niveau de la garniture.

Enfournez dans un four préchauffé à 200° pendant 35 minutes à 40 minutes.

Les  
condiments

Principalement représentés par des légumes conservés dans du vinaigre, leur apport en calories, en glucides et en lipides est faible. Par contre, leur apport en sodium est conséquent et devra rendre vigilant le patient hypertendu ainsi que les obèses de type gynoïde souvent sujets à de la rétention d'eau. Les plus utilisés sont les cornichons et la moutarde. Les condiments stimulent l'appétit, comme les aromates, ils peuvent augmenter la prise alimentaire ! Il en est de même avec la moutarde qui contient cependant des lipides de type acides gras mono-insaturés (donc bénéfiques pour les artères).

