

Fenouils rôtis au four

4 fenouils, 3 cuillerée à soupe
d'huile d'olive, sel, poivre du
moulin



Préchauffez le four à 220°C (th.7). Coupez les bulbes de fenouil en 4, dans la longueur. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les dans une plaque à rôti et faites les dorer 20 minutes. Baissez la température à 180°C (th-6), retournez les fenouils puis à nouveau mettez de l'huile d'olive. Salez et poivrez et laissez cuire 30 minutes. Servez chaud ou froid.

Parents : il étouffe, il faut agir vite !



Quelques secondes d'inattention... Bébé a avalé un petit objet ou un aliment qui le gêne ou l'empêche complètement de respirer. Si votre bébé est gêné pour respirer, ne le manipulez pas !

Laissez-le assis et appelez immédiatement les secours. S'il s'agit d'un étouffement grave, il n'y a ni pleurs ni toux, mais votre bout'chou cherche son air et change de couleur. Dans ce cas, il faut agir vite !

Asseyez-vous, retournez Bébé sur le ventre et posez-le sur votre avant-bras, plié à l'horizontale. D'une main, maintenez la tête avec les doigts, de part et d'autre de la bouche de votre enfant, et de l'autre appliquez jusqu'à 5 claques dans le dos entre les deux omoplates. Le geste doit faire tousser bébé, ce qui permettra au corps étranger de ressortir. S'il n'y a aucun effet et que Pitchoun ne respire toujours pas, retournez-le de façon à ce qu'il se retrouve allongé sur le dos, sur votre avant-bras, et que sa tête soit plus basse que le reste du corps. Repérez la ligne imaginaire sur son thorax, entre les deux mamelons. Placez la pulpe de 2 doigts d'une main au milieu de la poitrine, une largeur de doigt en dessous de cette ligne imaginaire. Effectuez 5 compressions. Après ces deux manœuvres, la

petite victime recommence généralement à respirer, à pleurer. C'est le moment de lui faire un câlin pour la rassurer. Une consultation aux urgences pour vérifier que bébé va bien est indispensable. Vous

recommencez l'opération, autant de fois que nécessaire. A titre de prévention, exigez que votre enfant mange devant vous. N'oubliez pas que les cacahuètes ne sont pas les seuls ennemis des tout petits. Les tomates cerises, les



Photos : DR

avez essayé ces deux techniques et toujours rien ne sort de la bouche de votre petit ? Appelez les secours et

raisins et les pièces de monnaie peuvent aussi provoquer un étouffement.

MASQUE BONNE MINE

Il vous faut 6 carrés de chocolat noir (maximum de cacao, 80%) - 3 gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Faites fondre les carrés de chocolat au bain-marie ou au micro-ondes pour les ramollir.



Puis, hors du feu, mélangez pour obtenir une pâte fluide et ajoutez les gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Appliquez ce masque, délicieux lorsqu'il est tiède, sur le visage à l'aide d'un pinceau. Patientez cinq bonnes minutes avant de rincer à l'eau tiède, puis froide. Conseil : n'hésitez pas à renouveler ce masque une fois par semaine. Les acides gras et le magnésium du cacao exercent un effet tonifiant sur la peau. Quant aux vitamines du cacao et de l'orange, elles ont des vertus antioxydantes.

Pour de beaux cheveux : brossez-vous

Pour débarrasser vos cheveux de toutes ses impuretés (cellules mortes, pollution...), les shampoings ne suffisent pas, vous devez les compléter par un brossage quotidien. A l'aide d'une brosse en fibres naturelles, coiffez-vous en partant de la racine (sans toucher le cuir chevelu) jusqu'aux pointes. En hiver, pas question de sortir les cheveux mouillés, le sèche-cheveux devient incontournable. Mais pour éviter de trop agresser votre chevelure, ventilez à froid de temps en temps et n'approchez pas l'appareil trop près des tiges capillaires. Et pour les longues chevelures, séchez-les la tête en bas, cela va les aérer. A noter qu'il ne faut pas utiliser en excès les



brushings, qui sont assez néfastes pour la santé de vos cheveux. Si vous êtes tout de même une adepte

des lissages, utilisez «un préparateur à base d'huiles essentielles qui va protéger le cuir chevelu.»

Rhume : choisissez le bon mouchoir



Bannissez celui en tissu, c'est un nid à microbes. Optez plutôt pour des mouchoirs jetables, ils sont doux et résistants.

En revanche, évitez essuie-tout et papier toilette, plus costauds mais plus irritants. Ensuite c'est une question d'épaisseur. Les mouchoirs en boîte distributrice sont plus fins que ceux en étui. Les deux peuvent être recouverts de lotion adoucissante. Hydratez la peau tout autour du nez. Attention, les frottements entraînent une vasodilatation des vaisseaux et le nez devient rouge ! Massez le dessous des narines avec une crème épaisse et grasse.

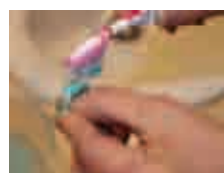
Feuilleté aux poires, cannelle et chocolat chaud

1 pâte feuilletée, 4 poires, cannelle (quantité selon votre goût), 1 œuf (pour dorer la pâte), 80 g de bon chocolat, 1 briquette (20 cl) de crème liquide, 30 cl de crème anglaise

Etaler la pâte feuilletée et la découper en carrés afin qu'ils puissent contenir la poire et former une aumônière. Eplucher les poires puis en disposer une par carré. Saupoudrer la poire de cannelle, puis former à l'aide d'un pinceau un cordon de jaune d'œuf sur la pâte autour de la poire, former l'aumônière, refermer le haut de celle-ci, puis dorer la pâte au jaune d'œuf. Enfourner à thermostat 7 (210°C), jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante et dorée (soit environ 20 mn). Pendant ce temps, faire fondre le chocolat avec la crème fraîche (consistance onctueuse mais pas trop liquide). Dès que les poires sont cuites, sortir du four, laisser à température ambiante 10 mn. Dresser sur des assiettes individuelles, sur fond de crème anglaise, réchauffer le coulis de chocolat, puis en napper les aumônières.



Trucs et astuces



NETTOYAGE DE VOS BIJOUX EN ARGENT
Pour nettoyer vos bijoux en argent mettez une noisette de dentifrice et un tour de brosse à dent et votre bijou est tout propre.