

Pâte d'oranges

Oranges : 6, sucre semoule : 250 g, extrait de vanille : 1 c. à café, noix de coco râpée : 100 g



Épluchez les oranges et placez les écorces dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit. Égouttez les écorces, puis coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde sans cesser de remuer. Laissez cuire 10 min environ, puis ajoutez l'extrait de vanille. Retirez du feu et laissez refroidir. Prenez un peu de la pâte d'orange à l'aide d'une petite cuillère, façonnez des boules et roulez-les dans la noix de coco.

Trucs et astuces



Taches de légume

Si la tache est très mouillée, il faut immédiatement l'absorber avec une éponge, un buvard, du papier absorbant (on peut même utiliser du talc ou de la farine). S'il reste des traces, il est recommandé de tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).

Taches d'œuf

Première chose : retirer l'excédent de la tache ! Ensuite, on tamponne la zone tachée avec un chiffon imbibé d'un mélange à parts égales d'eau et de vinaigre blanc pur. Il est recommandé de rincer la zone détachée puis de la sécher.

PARENTS

Choisir la monture des lunettes de son enfant

Lors de l'achat de lunettes pour un enfant, il y a lieu de prêter attention à une série d'aspects.

Le plus crucial, qui tombe sous le sens, est que l'enfant aime ses lunettes, car s'il ne les trouve pas sympas, il ne les portera pas ! C'est la raison pour laquelle, dès l'âge de cinq ou six ans, il est chaudement recommandé d'impliquer activement l'enfant dans le choix de sa monture. De plus, il faut tenir compte de la constitution et des caractéristiques physiques de l'enfant.

Les lunettes ne doivent pas exercer de

pression sur le nez ou les oreilles. Ces dernières sont beaucoup plus fragiles et sensibles chez l'enfant que chez l'adulte. Les lunettes doivent parfaitement s'adapter à la morphologie du visage. Les enfants présentent souvent une face plus ronde, un nez plus court, tandis que les oreilles sont généralement implantées un peu plus haut que les yeux. De plus, dans notre monde d'adultes, les enfants regardent beaucoup plus souvent vers le haut. La monture doit donc être adaptée à ces spécificités.



LA BARBE, C'EST RASOIR !

La corvée quotidienne du rasage, c'est la barbe ! Certes, déjà répétée des milliers fois, on maîtrise la technique. En revanche, quelques astuces peuvent aider les hommes à retrouver une peau nette et douce, rasée de très près.

Les faits

Chaque jour, votre rasoir va devoir éliminer les 0,40 mm de poil qui ont repoussé. Ce n'est pas fini, l'exercice du rasage consiste à guillotiner 6 000 à 25 000 poils. Tout un art !

Le bon moment

Le matin au lever. En effet, la peau bien reposée est mieux disposée.



Mécanique ou électrique ?
Le rasoir électrique ne convient pas à

toutes les peaux. Quant au rasoir mécanique, peu onéreux à la base, il revient finalement cher compte tenu de l'achat fréquent des lames. Celles-ci doivent être changées souvent, environ tous les 4 à 6 rasages, sinon vous risquez rougeurs et boutons. Au quotidien, les rasoirs jetables sont déconseillés. En dépannage ou en vacances, plongez au préalable la lame dans l'eau chaude. Que vous utilisiez le mode mécanique ou électrique, passez en premier la lame dans le sens du poil, puis dans le sens inverse. Vérifiez toujours avec les doigts qu'il ne reste plus de poil à couper.

NUTRITION

DES ALIMENTS
PURIFIANTS VEDETTES

PHOTOS : DR



Le cresson et la roquette

participent à la régénération de la flore intestinale et donc au bien-être digestif.

Le radis et le fenouil sont des nettoyants parfaits. Ils stimulent les fonctions hépatiques et biliaires, et favorisent ainsi l'élimination rénale.

Le poireau, cousin de l'oignon, contient une mine de fibres pour stimuler et purifier les intestins. Il est aussi diurétique et regorge de minéraux antioxydants.

Les poivrons et le piment mobilisent et purifient les intestins.

BEAUTE
LE MASCARA

COMMENT L'APPLIQUER ?

Installez-vous confortablement, baissez la tête et commencez par la paupière du haut. S'il reste quelques traces de poudre sur les cils, cela donnera plus d'épaisseur. La main fait un mouvement de la racine des cils vers la pointe. N'attendez pas que le mascara sèche. Brossez les cils immédiatement avec la petite brosse à cils avant d'entreprendre l'autre paupière. Ainsi, vous enlèverez l'excédent de mascara que vous aurez étendu. Insistez sur les cils du coin externe de l'œil mais sans tout enlever. Si vous avez les yeux ronds, n'en mettez pas trop ou pas du tout sur les cils du coin intérieur. Attention, le mascara résistant à l'eau sèche très vite ! Pour la paupière inférieure, enlevez l'excédent sur le bout de l'applicateur et appliquez-le avec la pointe pour éviter les éclaboussures. Et brossez immédiatement. Vous pouvez appliquer plusieurs couches de mascara, en brossant les cils après chaque application.



Tadjine au persil

300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux, 2 c. à c. de cannelle en poudre, 3 grains de poivre noir, 4 c. à s. d'huile, 1 poignée de haricots blancs, 1 grosse tomate, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 1 gros bouquet de persil, 6 œufs, 150 g de gruyère râpé, 1 citron, sel

Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de poivre et de sel. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude. Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau. Couvrez d'eau et laissez mijoter. Vous pouvez rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande, ainsi que les œufs et le fromage. Malaxez le tout avec une cuillère en bois et versez dans un moule rond à hauts bords, préalablement huilé. Mettez à four chaud (thermostat 7). Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tajine du four et démoulez pendant qu'il est chaud. Servez avec des quartiers de citron.

