

Trucs et
astuces

Les objets en pyrex garderont



ou retrouveront leur brillant si vous les mettez à bouillir de temps à autre dans une solution d'eau vinaigrée.

***Pour nettoyer et désinfecter un thermos en verre ou en inox,**

il suffit de mettre dans le thermos un peu de sel et de l'eau de Javel sur lequel on verse de l'eau bouillante. Laisser agir 5 minutes, pas plus, sans toutefois fermer le thermos (si vous fermez et laissez trop longtemps vous risquez d'abîmer la bouteille). Il faut ensuite bien rincer.



Pour faire briller un évier en aluminium, frotter avec un



chiffon imbibé de vinaigre. Brillance garantie.

Pour séparer des verres qui collent mis l'un dans l'autre,



versez de l'eau froide dans celui placé au-dessus à l'intérieur et plongez l'autre dans de l'eau chaude.

Pour rendre leur transparence à des verres tachés de calcaire, plongez-les



environ une demi-heure dans de l'eau froide vinaigrée (4/5 d'eau, 1/5 de vinaigre) à laquelle vous ajoutez une pomme de terre crue coupée en petits morceaux.

BON À SAVOIR

24 heures antigonflette :
chaque boisson a ses qualités

De l'eau, minérale de préférence, non gazeuse et non glacée. Buvez-la par petites gorgées tout au long de la journée ou en cas de petits creux.

Dès le lever, elle réhydratera votre organisme et stimulera votre système rénal.

Du lait écrémé, pour son calcium et ses protéines. Grâce à sa forte teneur en eau et en lactose, le lait favorise la diurèse et le transit. Si vous ne l'aimez pas, mangez un yaourt. Enfin, les produits laitiers ont des propriétés sédatives et tranquillisantes, grâce à un acide aminé, le tryptophane.

Du jus de carotte frais.

Reconnue pour ses propriétés digestives, la carotte est aussi efficace contre la paresse intestinale, grâce à sa richesse en fibres douces. Surtout si on lui ajoute du romarin ou de la coriandre.

Excellente source de bêta-carotène, un antioxydant puissant, elle est l'amie de la peau. Deux carottes par jour aident à réduire le cholestérol.

La recette : Centrifugez trois



Photos : DR

carottes. Ajoutez du jus de citron, quelques feuilles de coriandre ou des brins de romarin.

Du thé vert. Hydratant et diurétique, le thé vert stimule les fonctions d'épuration, et ses tanins contribuent à protéger les cellules rénales des effets des radicaux libres.

Du jus de tomate frais

Reminéralisante, peu calorique (27 cal/100 g), riche en vitamines C et E et en lycopène antioxydant, la tomate aide à purifier le système digestif et à protéger l'organisme du vieillissement cellulaire. Alliée au citron et au persil, elle est particulièrement tonifiante.

La recette : Centrifugez deux tomates avec des brins de persil, ajoutez un filet de jus de citron.

Du jus de pamplemousse frais.

Gorgé de vitamine C et de potassium, cet agrume est un excellent draineur hépatique et rénal. La vitamine PP qu'il contient renforce les petits vaisseaux et favorise la circulation sanguine.

De la tisane. La passiflore, la valériane et l'aubépine favorisent le sommeil. Quant aux queues de cerises et à la reine des prés, elles sont dépuratives et stimulent le drainage des tissus gras.

Le sucre

Jamais avant le repas

URAI. Et ce, pour deux raisons : le sucre a un pouvoir satiétogène important. Il calme la sensation de faim en intervenant sur des récepteurs situés dans l'intestin. Une fois que la glycémie est remontée, l'effet de plaisir d'un aliment est moins important. Au



final, consommés avant de manger, les bonbons vont empêcher l'enfant ou l'adulte d'avoir faim et de profiter de son repas !

Cannellonis farcis
aux épinards

1 boîte de pâtes (cannellonis ronds), 500 g d'épinards bouillis, 300 g viande hachée, 5 tomates pelées, 1 oignon, 1 jaune d'œuf, laurier, persil et ail, fromage râpé, sel et poivre



- Préparer un coulis de tomates très liquide et laisser cuire dans une casserole. Faire revenir la viande, l'oignon et le laurier, saler et poivrer, incorporer ensuite les épinards hachés et continuer la cuisson. Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf, l'ail et le persil hachés. Remplir les pâtes crues avec la farce préparée, les disposer dans un plat à gratin l'une contre l'autre, napper du coulis de tomates, saupoudrer du fromage, enfourner et laisser cuire au four moyen. Servir aussitôt.

Les croissants

250 g de farine, 50 g de sucre semoule, 125 g de beurre ramolli, 20 g de levure de boulanger, 10 cl d'eau, 1/2 cuillère à café de sel, 1 jaune d'œuf



Dans une terrine, versez la farine tamisée. Ajoutez le sel, le sucre et la levure délayée dans de l'eau tiède. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait un aspect homogène. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop ferme et pétrissez de nouveau. Couvrez à l'aide d'un torchon et laissez monter la pâte pendant 2 heures, dans un endroit chaud (entre 24° et 26° C), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Ensuite, mettez la pâte, toujours couverte d'un torchon, dans le congélateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle 3 fois plus long que large. Étalez le beurre ramolli sur la moitié de la surface puis rabattez la moitié non beurrée sur l'autre moitié. Abaissez la pâte en un rectangle 3 fois plus long que large. Rabattez les 2 extrémités vers le centre. Mettez dans le réfrigérateur pendant 30 minutes. Sortez la pâte et recommencez l'opération précédente. Mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle de 15 cm de largeur sur 5 mm d'épaisseur. A l'aide d'un couteau, coupez des triangles de 10 cm de base sur 15 cm de hauteur. Roulez les croissants en partant de la base. Courbez pour former des croissants que vous disposerez sur une plaque, en veillant à laisser un espace de 5 cm entre les croissants. Badigeonnez la surface des croissants avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Laissez gonfler dans un endroit chaud (24 et 26° C) et à l'abri des courants d'air pendant 1 heure. Enfourez à four très chaud (entre 220 et 250° C) pendant 20 minutes.

Remarque : Vous pouvez confectionner une grande quantité de pâte que vous congèlerez pour une utilisation ultérieure, en fonction de vos besoins.

CHEVEUX MIXTES
Racines grasses et tiges sèches,
deux fois plus d'entretien !

Les cheveux mixtes sont le résultat de racines capillaires grasses et de tiges desséchées sur leur longueur par la pollution atmosphérique, la climatisation ou l'abus de shampooings détergents et de décolorations.

A qui la faute ? Faites le bilan...

L'hérédité. Vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les

cheveux mixtes. Un problème endocrinien : un excès de sécrétions d'hormones mâles.

L'alimentation. L'abus de graisses et de sucres. Certaines affections : la constipation, l'obésité, l'engorgement du foie. Le stress, ou un choc émotionnel, accélère l'hypersécrétion

séborrhéique.

Des shampooings

inadaptés : de mauvaise qualité ou mal employés.

Pour bien soigner les cheveux mixtes ?

Améliorez votre état de santé général :

* Nourrissez-vous de manière équilibrée (diversifiez vos apports en protéines) ;

* absorbez des compléments alimentaires pour cheveux. Traitez séparément les racines grasses et les pointes sèches ;

* lavez les cheveux avec un shampooing doux pour calmer les glandes sébacées ;

* nourrissez les longueurs et les pointes des cheveux avec des bains d'huile et des masques hydratants.