TRUCS ET ASTUCES

Eau de cuisson des légumes

Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs vitamines (notamment les vitamines B et C) qui passent à l'eau de cuisson.

Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc., (à l'exception de celui des pommes de terre).

Utilisez cette eau dans vos soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.

Farce

Afin de s'assurer que votre farce ne s'émiette pas et ne durcisse pas, ajoutez un œuf battu et quelques gouttes d'huile.

Entreposage

Certains aliments ne doivent pas être entreposés ensemble, car ils ne font pas bon ménage. Ainsi, les gaz dégagés par les oignons font pourrir les pommes de terre. Les carottes entreposées avec les pommes ou les poires développeront un goût amer.

ACNÉ ET MAQUILLAGE

Astuces pour une belle peau

Photos : DR

• Contrairement aux idées reçues, même si vous souffrez d'acné vous pouvez vous maquiller. Mais attention pas n'importe comment ! Il est important de ne pas étouffer votre peau avec des fonds de teint trop gras, non adaptés et parfois comédogènes.
Si vous souhaitez vous maquiller pour camoufler un peu les lésions d'acné, optez pour des fonds de teint fluides, hypoallergéniques et matifiants qui absorbent l'excès de sébum.
• Démaquillez-vous tous les soirs. Car même si vous utilisez un fond de teint non comédogène et hypoallergénique, vous devez laisser votre peau respirer durant la nuit. Le démaquillage est un geste santé indispensable pour votre peau.
• Ne triturez pas vos boutons. Même si l'envie est parfois très forte, oubliez-les. Car si vos mains ne sont pas propres, vous risquez de les surinfecter et surtout de vous faire des cicatrices indélébiles.

Crumble pommes-bananes

6 pommes, 6 bananes, 125 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre, 100 g de farine, 60 g de beurre, eau de fleur d'oranger

Préparer la pâte à crumble : mélanger le beurre mou à la poudre d'amandes. Ajouter le sucre puis la farine. Malaxer jusqu'à l'obtention d'une pâte (type pâte sucrée) et former une boule. La laisser reposer 1 heure au frais.
Préchauffer le four à 200°C. Couper les pommes en petits morceaux et les bananes en rondelles. Dans un plat à tarte (pas la peine de le beurrer), mélanger pommes, bananes et l'eau de fleur d'oranger. Laisser cuire 15 mn. Sortir le plat du four et mélanger une fois de plus. Casser des morceaux de pâte de différentes tailles et les disposer sur le dessus de la «compote». Passer sous le gril du four jusqu'à ce que les morceaux de pâte soient bien dorés.

Sachez que...

Les concombres sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés bénéfiques pour la peau. Voici donc un petit masque à base de concombre. Mettre 500 ml d'eau dans un bol ainsi que des concombres et faire bouillir. Attendre quelques minutes, verser le tout dans un contenant stérilisé et utiliser. Le mélange peut se conserver de 10 à 12 jours au réfrigérateur.

La lavande est souveraine pour les migraines et

les vertiges. Voici donc une petite infusion de fleur de lavande : mettez 1 cuillère à thé de fleurs de lavande dans une tasse d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Les signes de grossesse

Depuis quelques jours, vous avez des sensations étranges accompagnées de nouvelles émotions. Est-ce une révolution qui s'annonce dans votre vie ? Vous souhaitez savoir si ce ne sont pas les premiers signes de grossesse.

Des indices

Certaines femmes ressentent rapidement les symptômes de grossesse.

***L'arrêt des règles** est le premier signe objectif de grossesse. Cependant, de nombreuses femmes ont des règles irrégulières, voire des périodes d'aménorrhée (arrêt spontané des règles), ce qui rend ce signe, en réalité, peu fiable, en début de grossesse.

***Vos seins sont douloureux**, surtout sur les côtés. Ils sont gonflés, avec un bombement des mamelons qui prennent une coloration plus foncée. Ils sont plus durs et un peu plus volumineux.

***Vous vous sentez un peu barbouillée au réveil.**

***Il n'est pas rare de ressentir des aigreurs à l'estomac**, d'être subitement dégoûtée par certains aliments ou rebutée par des odeurs.

***Votre appétit varie :** vous ne parvenez pas à manger ou, au contraire, vous avez du mal à contrôler votre appétit.

***Vous vous sentez fatiguée à la tombée de la nuit**, surtout si ce n'est pas votre première grossesse.

***Vous avez des sautes d'humeur** (positives ou négatives) en fonction de l'action hormonale.

***Vous êtes irritable ou devenez hypersensible.**

Attention cependant, ces symptômes ne peuvent confirmer une grossesse ! Un test de grossesse dans l'immédiat et surtout une confirmation par votre médecin seront nécessaires.

Beignets soufflés au fromage

100 g de farine, 25 cl d'eau, 100 g de beurre, 2 œufs, 50 g de gruyère râpé, 20 g de parmesan, 1 pincée de piment de Cayenne, 1 c. à s. de paprika

Portez à ébullition l'eau et le beurre. Versez la farine dans l'eau et, hors du feu, mélangez pour obtenir une pâte lisse et homogène. Ajoutez les deux fromages et le piment de Cayenne, puis incorporez un à un les œufs et laissez refroidir. Formez des boules de pâte de la grosseur d'une noix. Chauffez votre friteuse à 170°C. Plongez les beignets dans le bain de friture et laissez cuire 5 min. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant, saupoudrez de paprika et servez chaud.

Entretien des dents

Soumis sans cesse à de multiples agressions extérieures d'origine climatique, alimentaire ou bactérienne, l'émail de vos dents s'use et rend ces dernières plus fragiles. Vos gencives perdent aussi de leur tonicité et finissent par se rétracter. Pour garder un joli sourire, une haleine fraîche et de jolies dents, suivez ce soin complet de la bouche.

Lavez vos dents deux fois par jour au minimum

Le brossage des dents s'effectue deux fois par jour au minimum, il est réalisé en partant du haut des gencives vers les dents. Un brossage à l'horizontal abîmerait l'émail et sensibiliserait les collets situés au bord des gencives.

Changez de brosse à dents

Tous les trois mois au maximum. Une brosse à dent neuve retire en effet 30% de plaque dentaire de plus qu'une brosse usagée.

Tonifiez vos gencives en les massant

Les massages dentaires à l'aide d'un jet buccal après chaque brossage préviennent le saignement des gencives. Vous pouvez aussi vous masser les

dents en réalisant des petits mouvements circulaires avec un de vos doigts enduit de dentifrice.

Gardez une haleine fraîche

Une alimentation équilibrée et un détartrage des dents pratiqué par le dentiste tous les six mois sont les meilleurs garants d'une haleine fraîche. Une consultation dentaire annuelle minimum vous permettra d'éviter l'installation de foyers infectieux, souvent responsables d'une mauvaise haleine.