

TRUCS ET
ASTUCES

Réussir la béchamel

La béchamel, plus qu'une sauce, est une base



servant à lier certains plats notamment les gratins. Pour la réussir, c'est très simple : prendre le même poids de farine, beurre et lait (exemple 30 grammes, 30 centilitres). Remuer le mélange avec un fouet sur feu doux puis y ajouter le lait froid d'un seul coup en dehors du feu. Remuer et faire cuire le tout à feu doux pendant 10 minutes sans arrêter de remuer.

Faire une crème anglaise express

Mélanger 2 pots de crème dessert vendus dans le commerce à la vanille avec un yaourt nature et bien fouetter ; le résultat vaut le coup !

Arrêter de se ronger les ongles, c'est possible !



L'onychophagie est le nom de cette habitude aux conséquences particulièrement inesthétiques et qui peut même en avoir sur le plan de la santé. Voici quelques conseils pour rompre le cercle vicieux et ainsi retrouver de belles mains.

Faites confiance à votre volonté

En général, cette mauvaise habitude apparaît à l'adolescence et, comme pour la plupart des habitudes, elle

peut disparaître avec un (gros) effort de volonté. Il faut donc se convaincre qu'il s'agit là d'un mauvais comportement et chercher des sources de motivation pour se corriger soi-même.

Prenez vos ongles en photo

Quand vos mains sont belles, profitez-en pour les prendre en photo. Vous obtiendrez ainsi une image très motivante pour les moments difficiles où l'angoisse vous pousse à vous dévorer les ongles !

Occupez-vous les mains

En jouant avec une boule anti-stress, par exemple, vous parviendrez à vous débarrasser de l'angoisse qui est souvent la cause de l'onychophagie. En ayant les mains occupées, il est évident qu'il est bien plus difficile de se ronger les ongles.

Mettez des gants

Profitez de l'hiver pour porter des gants, aussi bien dehors qu'à la maison. C'est évidemment une protection des

plus efficaces !

Essayez le vernis amer...

Procurez-vous un vernis à ongles amer spécialement conçu pour vous empêcher de vous mordre le bout des doigts.

Son goût amer très désagréable est le meilleur dissuasif possible.

...ou le vernis normal

Après avoir joliment décoré vos ongles, il est probable que vous aurez plus de scrupules à détruire votre œuvre en vous rongant les ongles !

Règlez une lime à ongles dans votre sac à main

Si un bout d'ongle se rebelle ou se casse, inutile si vous avez une lime de «réparer» les dommages avec la bouche : le résultat risque fort d'être encore pire. Prenez l'habitude d'utiliser la lime à ongles pour ce qu'elle sait faire le mieux : limer les ongles !

Changez de «vice»

Chaque fois que l'impulsion vous prend de vous ronger les ongles, mâchez plutôt un chewing-gum.

N'oubliez pas les bactéries

Rappelez-vous que 150 variétés de bactéries différentes choisissent vos mains comme milieu naturel, et qu'elles ne sont pas toutes, loin s'en faut, les amies de votre organisme. En portant les mains à votre bouche, vous en avalez en permanence...

Tenez un journal

N'hésitez pas à noter dans votre agenda ou votre journal intime chaque journée pendant laquelle vous avez su résister à votre mauvaise habitude. C'est une excellente façon de trouver la motivation pour continuer le combat !

Croquettes de poulet

Huile d'olive : 4 c. à soupe, farine : 3 c. à soupe, poulet cuit froid : 150g, oignon : 1 haché. Pour la friture : huile d'olive, lait : 4 dl, chapelure, œuf : 1



Hachez le poulet. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez la farine et remuez à l'aide d'une cuillère en bois. Quand le mélange est homogène, continuez à remuer 1 ou 2 min. Toujours sur le feu, incorporez alors le poulet haché, puis le lait peu à peu. Bien mélanger chaque fois, jusqu'à l'obtention d'une sauce béchamel très épaisse. Salez. Étendez la pâte sur un plat et mettez au réfrigérateur pour 2 h au moins. Au moment de la cuisson, découpez la pâte en une vingtaine de carrés et façonnez entre les paumes des croquettes rondes. Passez les croquettes dans la chapelure puis dans l'œuf battu et à nouveau dans la chapelure en faisant bien adhérer celle-ci. Faites frire par petites quantités en ajoutant un oignon haché et étuvé dans l'huile de cuisson. Quand les croquettes sont dorées, égouttez-les sur du papier et servez.

Conseils beauté

Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau.

Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez! Alors quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi bons pour votre beauté.



Feuille-à-feuille sauce caramel

3 pamplemousses, 5 cl de jus d'oranges frais, 2 cuil. à soupe de miel, 1 sachet de vanille. Pour les tuiles : 125 g de farine, 5 blancs d'œufs, 175 g de sucre glace, 90 g de beurre ramolli + 20 g, 1 orange



Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Beurrez une plaque à pâtisserie. Dans une jatte, mélangez le beurre et le sucre. Incorporez les blancs d'œufs, la farine et le zeste finement râpé de l'orange. Déposez 16 cuil. à soupe de pâte sur la plaque à pâtisserie, en les espaçant. Donnez un

coup sous la plaque afin que la pâte s'étale en disques. Faites cuire 5 min. Décollez rapidement les tuiles et laissez-les refroidir sur une grille. Pelez les pamplemousses à vif et séparez les quartiers. Mettez la vanille dans une sauteuse. Ajoutez alors le miel. Faites bouillir jusqu'à ce que vous obteniez un caramel doré. Versez le jus d'orange. portez une minute à ébullition. Disposez les quartiers de pamplemousses dans la sauteuse et laissez-les pocher 1 min. Egouttez-les. Nappez des assiettes individuelles de caramel au jus d'oranges. Dressez ensuite les feuille-à-feuille en intercalant les tuiles et les quartiers de pamplemousses. Servez sans attendre.

Question : pourquoi muscler ses abdos ?

Plus on prend soin de ses muscles abdominaux, mieux on se porte : mal au dos, problèmes de digestion et autres petits maux disparaissent.

Ça facilite la digestion

Solliciter souvent ces muscles revient à pratiquer une sorte de massage digestif. Les contractions abdominales stimulent la motricité du tube digestif, ce qui favorise le transit intestinal.

Ça garantit un dos en forme

Une bonne sangle abdominale soulage les maux de dos en évitant que tout le poids du corps ne pèse sur les vertèbres et les disques.

C'est un véritable corset naturel qui soutient la colonne vertébrale.

Développer ses abdominaux est particulièrement important si vous êtes sans cesse juchée sur des talons hauts : en effet, en prenant un peu de hauteur, on cambre davantage



le bas du dos, ce qui se traduit au bout de quelque temps par de sévères douleurs.

Ça améliore les performances sportives

Dans la pratique d'un sport, avoir de bons abdominaux évite de se blesser car le dos est protégé. Par exemple quand on nage le crawl ou le dos crawlé, des abdos toniques gainent le

corps et optimisent le travail des bras et des jambes. Dans les sports de combat, ils permettent d'effectuer une rotation du buste en toute sécurité pour le bas du dos qui reste stable. Enfin, au tennis les coups ont plus de force quand les appuis sont solides.

Ça fait une jolie silhouette

Les abdos sont fermes, le ventre bien plat, le buste se redresse, on se tient droit ; bref, la silhouette y gagne sacrément. Pour lutter contre un petit ventre rond, il faut développer les muscles du ventre par un travail régulier.



Il faut consommer des carottes pour avoir une bonne vue : URAI

La carotte contient du bêta-carotène qui est transformé en

vitamine A par l'organisme ; or, la vitamine A est très importante pour le bon fonctionnement des yeux.

Les heures de sommeil avant minuit comptent double : FAUX

Les premières heures de sommeil (heures de sommeil profond) sont les plus réparatrices quelle que soit l'heure du coucher. L'essentiel est de dormir le nombre d'heures dont notre organisme a besoin.

Une carie n'est jamais indolore : FAUX

Il est tout à fait possible d'avoir une carie, sans jamais avoir eu mal. Tant qu'elle ne touche pas l'émail de vos dents, la carie est quasi indolore. Voilà pourquoi les contrôles réguliers chez le dentiste sont recommandés.

URAI-FAUX