

Tajine de lapin au citron



1 lapin découpé, 1 citron, 3 oignons, 4 gousses d'ail, 50 g de beurre, sel, 1/2 c. à c. de gingembre frais râpé, 1/2 c. à c. de cumin en poudre, 1 bâton de cannelle, 1 c. à c. de safran, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, fond de volaille

Emincez les oignons, écrasez l'ail, hachez le persil et la coriandre. Dans un grand faitout, faites fondre le beurre et faites revenir les morceaux de lapin. Dès qu'ils sont dorés, ajoutez les oignons. Faites-les colorer également. Réservez le foie. Ajoutez le gingembre, le cumin, la cannelle, le safran et l'ail écrasé, et 30 cl de fond de volaille. Salez. Mélangez bien le tout et laissez cuire à feu moyen environ 30 minutes. Si nécessaire, ajoutez à nouveau 20 cl de fond de volaille en cours de cuisson. Ajoutez le jus d'un demi-citron, le persil et la coriandre. Ajoutez le foie et laissez cuire environ 10 minutes. Servez bien chaud avec du couscous.

Prendre soin de soi est primordial pour son bien-être et son mental, voici quelques astuces de beauté pour se faire belle.

Prendre soin de son teint

Teint terne, gris : posez une touche de blush orangé sur le haut des pommettes, un peu de blush rosé le long du nez et sur l'extrémité du menton. Pour corriger les petits défauts de teint comme les rougeurs, les boutons et autres couperose, vous pouvez vous aider des anti-cernes, crayons et correcteurs de fond de teint... Pour les cernes sombres, utilisez par exemple le correcteur jaune Cernes gonflés, utilisez un correcteur couleur chair. Pour les boutons, couperose, utilisez un correcteur vert.

Prendre soin de ses yeux

Les yeux sont gonflés : utilisez un sachet

de thé infusé à la camomille pour refroidir les yeux, passez ensuite un glaçon enveloppé dans un linge sur la paupière. Les yeux sont rouges : lorsqu'on dort mal ou que l'on a beaucoup pleuré, les vaisseaux des yeux sont remplis de sang. Pour diminuer cet effet, emballez un glaçon dans un tissu, puis passez-le sur vos



Photos : DR

paupières fermées. **Prendre soin de ses lèvres**
Peeling des lèvres : pour conserver des lèvres douces et belles, faites un peeling chaque semaine. En période de froid, pensez à mettre du baume à lèvres pour éviter les gerçures. Avant de poser votre rouge à lèvres, passez un peu de crayon anti-cernes dans les ridules autour de la bouche. Estompez puis tracez un trait de crayon de la même couleur que vos lèvres sur tout le contour de la bouche. Passez ensuite votre rouge à lèvres.

Prendre soin de ses mains
Pour prévenir l'apparition de taches et signes de l'âge, il

faut appliquer une crème de soin quotidiennement sur les mains, les protéger avec des gants quand on fait la vaisselle. Portez des gants lorsqu'il fait froid dehors. Lorsque vos mains sont très sèches et que vous n'avez plus de crème, utilisez le jus de pomme de terre cuit pour masser vos mains.

BON À SAVOIR Le lait

Comment me passer de lait ?

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit. Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

Comment conserver le lait ?

Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite pour une pâte.

Une recette simple au lait

Le lait de poule : faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas «omelette») et sucrez le tout.



Comment augmenter vos performances

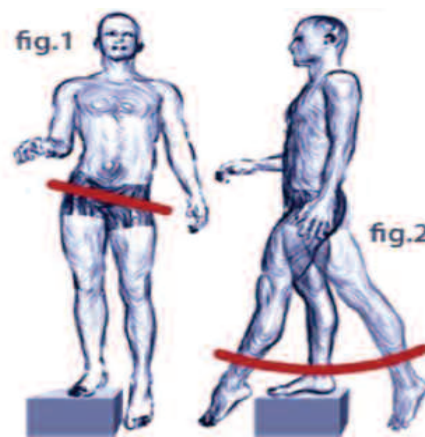


Se réhydrater. Que boire ? De l'eau ordinaire après un exercice modéré de moins d'une heure. Pour un effort plus long ou plus intense, préférez une eau légèrement sucrée, un soda ou une eau gazeuse riche en sels minéraux. Pourquoi ?

Pour régulariser la circulation sanguine et prévenir un éventuel échauffement du muscle cardiaque. Retrouver de l'énergie. Que manger ? Des sucres rapides à consommer deux heures environ après un effort

physique. Vous pouvez prendre des fruits secs, du pain complet ou des pommes de terre. Pourquoi ? Ce type d'aliments vous apporte un tonus rapidement utilisable et prévient les coups de fatigue. Décrisper son corps. Que manger ? Privilégiez régulièrement une alimentation riche en vitamines : du foie pour la vitamine A, des fruits pour la vitamine C, des noix et de l'huile pour la vitamine E. Pourquoi ? Grâce à elles, vous éviterez les contractures et les courbatures musculaires. Doper ses muscles. Que manger ? Il est conseillé de prendre des protéines, viande, œufs ou poisson, entre une à deux heures après un exercice. Pourquoi ? En remplaçant les protéines consommées, vous ferez votre jogging sans problème le lendemain.

Comment soulager sa sciaticque naturellement et simplement



Comment soulager cette douleur naturellement ?

La sciaticque touche beaucoup de personnes et est très répandue, ces douleurs liées au nerf ischiatique sont parfois insupportables, voici donc quelques astuces pour vous soulager. Dans un 1^{er} temps, essayer de décoincer le nerf ischiatique. Une solution très simple existe pour cela, la plupart du temps elle est très efficace, surtout si c'est un début de sciaticque. Comment faire ?

C'est un jeu d'enfant, il faut simplement monter sur une marche (un marche-pied ou une pile d'annuaires) avec la jambe non douloureuse et de laisser pendre l'autre jambe dans le vide (celle qui fait mal, fig.1).

Dans l'idéal aidez-vous d'une rambarde pour vous tenir, sinon faites-vous aider.

L'objectif de cet exercice est de tirer sur le nerf

sciaticque pour essayer de le remettre en place. Lorsque la jambe douloureuse est bien détendue, laissez tomber le bassin du côté de la jambe douloureuse et avec cette jambes faites un mouvement de balancier d'avant en arrière sans trop forcer (regardez la fig.2). En faisant ce mouvement (comptez tout de même une cinquantaine d'allers-retours), le nerf devrait se remettre en place et vous devriez être soulagé comme par magie ! Vous pouvez répéter ce mouvement plusieurs fois dans la journée.

Mouvement anti-sciaticque n°2

Un autre mouvement qui marche très bien contre la sciaticque : allongez-vous sur le dos, jambes tendues, soulevez la jambe douloureuse et croisez au-dessus de l'autre jambe. Vous devriez sentir un décoincement des lombaires et des muscles lombaires.

Finis les sacs à main trop lourds

Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ? Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'au niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !



Far aux pruneaux

200 g de farine, 20 pruneaux dénoyautés, 7 œufs, 180 g de sucre en poudre, 50 g de beurre ramolli, 100 cl de lait demi-écrémé chaud, 1 pincée de sel

Mélanger la farine avec le sucre dans un saladier, creuser au centre, puis incorporer les œufs un par un en fouettant puis rassembler le mélange avec le lait chaud. Faire tremper les pruneaux dans une tasse de thé fort pendant quelques minutes, égouttez-les sur un linge propre, puis les couper en petits morceaux et les déposer au fond d'un plat beurré allant au four. Recouvrir de la pâte, enfourner et laisser cuire au four préchauffé à 180°C pendant une demi-heure. Servir tiède.

