

Beignets d'aubergines

2 belles aubergines, 100 g de farine, huile (friture), sel, piment. Pâte à beignets : 100 g de farine, 2 blancs d'œufs, 2 c. à soupe d'huile, sel



Couper les aubergines en rondelles fines à l'aide d'une mandoline. Les placer dans une passoire et les mettre à égoutter au gros sel pendant 30 minutes.

Dans un cul-de-poule, disposer la farine en fontaine avec le sel et le piment. Ajouter 2 c. à soupe d'huile et 8 cuillerées à soupe d'eau tiède. Mélanger au fouet jusqu'à obtention d'un appareil homogène. Dans un autre cul-de-poule, verser les blancs d'œufs de préférence froids, avec une pincée de sel. Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporer les blancs en neige à la pâte précédemment obtenue. Rincer les rondelles d'aubergines et les égoutter sur du papier absorbant en les étalant les unes contre les autres. Les assaisonner de sel et de piment d'Espelette et les fariner sur les deux faces. Retirer les rondelles et les secouer pour enlever l'excédent de farine. Trempez-les dans la pâte à beignets. Bien égoutter et plongez-les dans une friteuse préchauffée à 180°C. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée, retourner les beignets et les faire dorer sur l'autre face. Au terme de la cuisson, égoutter sur du papier absorbant et servir chaud.

INFO

Pour traiter les gastrites et les ulcères

Les coquilles sont des sources naturelles de minéraux. Pour être plus précis, elles sont composées de calcium à 90%, un minéral que notre corps absorbe facilement car sa composition chimique est identique à la structure de nos os et de nos dents. Pour ce faire : Écrasez quelques coquilles d'œufs et prélevez-en une



partie avec la lame d'un couteau. Ajoutez-y 2 cuillères à café de jus de citron et 1 dl de lait chaud. Buvez ce remède deux fois par jour, le matin, de préférence à jeun, et avant de vous coucher.

BEAUTÉ Dites adieu à vos points noirs !

Vous avez des points noirs et vous ignorez comment y faire face ? Ne faites pas comme ces nombreuses femmes qui les grattent, les percent car en agissant ainsi, il y a de grandes chances que vous ayez des cicatrices plus tard. Pour vous éviter cela et vous donner une peau magnifique et uniforme, suivez les astuces qui suivent !

A l'aide du miel, tapotez

soigneusement vos points noirs

Avec cette astuce, il vous faut obligatoirement du miel collant. Après avoir nettoyé votre peau, tapotez méticuleusement vos points noirs avec le bout des doigts de miel. Grâce à cela, le miel se collera aux zones infectées, cela nettoiera les pores dès que vous enlevez vos doigts. Continuez ce procédé pendant 3 minutes avant de bien vous rincer le visage avec de l'eau.

Utilisez les blancs d'œufs pour

éliminer vos points noirs :

Beaucoup de femmes ne le savent pas mais les blancs d'œufs sont très efficaces pour éliminer totalement vos points noirs. Pour cela, nettoyez soigneusement votre peau d'abord avant d'étaler le blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau ou de vos doigts. Ce faisant, après que la première couche se soit asséchée, appliquez maintenant



Photos : DR

la seconde et une troisième si nécessaire. Mais retenez que vous pouvez le mettre uniquement dans les zones touchées ou sur tout le visage si vous le souhaitez. Ceci étant, au bout de 15 minutes, votre peau sera un peu raide, c'est le moment de la frotter soigneusement pour retirer le masque à l'aide d'un tissu fin.

Utilisez l'argile pour assécher votre peau :

Pour cette astuce, il est indispensable d'avoir de l'argile cosmétique. Ajoutez-y de l'huile essentielle afin de donner une odeur agréable au masque. Ensuite, prenez une cuillerée à soupe d'argile et une cuillerée à soupe d'eau ou de vinaigre de cidre, puis mélangez-les jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse. Maintenant, étalez-les sur vos points noirs ou si vous

voulez sur l'ensemble du visage. Restez couchée pendant 15 à 20 minutes. Et pour finir, à l'aide d'un linge trempé dans l'eau chaude et pressé sur le masque, essuyez-vous le visage.

Utilisez une brosse à dents pour éliminer vos points noirs !

Cette astuce vous étonnera sans doute mais elle est très efficace pour nettoyer les pores en profondeur. Pour cela, vous aurez besoin d'une brosse très douce et souple. Ensuite, versez-y un peu de jus de citron et une ou deux gouttes d'huile végétale. Ce faisant, frottez doucement les zones de comédons.

Pour plus d'efficacité, vous pouvez répéter cette opération une fois par semaine mais il est conseillé d'éviter de frotter les parties du visage infectées par une plaie.

BON À SAVOIR Les pieds secs et fendillés

L'hiver est terminé et si vos pieds sont secs et fendillés, il est grand temps de faire quelque chose pour pouvoir les découvrir et mettre des chaussures ouvertes. Les pieds secs, fissurés, ayant des callosités ne sont pas vraiment attrayants.

Si tel est votre cas, ne paniquez pas.

Ingrédients :

4 à 5 l d'eau tiède

2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

Un gant de gommage ou une pierre ponce

Une crème hydratante

L'huile essentielle de lavande (facultative)

Préparation :

Ajoutez le bicarbonate de soude à l'eau tiède et remuez jusqu'à dissolution. Pour avoir un parfum agréable et un véritable traitement de spa, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Faites tremper vos pieds dans ce bain pendant 15 à 20 minutes. Ensuite, prenez une brosse, un gant de gommage ou une pierre ponce et frottez soigneusement la zone fissurée de vos pieds. Appliquez une bonne couche de crème hydratante contenant de la glycérine, ou tout simplement enduisez vos pieds avec un peu



d'huile de noix de coco ou de vaseline. Mettez des chaussettes en coton pour bien garder l'humidité. Si vous faites ce remède avant de vous coucher, dormez avec les chaussettes. Ce bain de pieds est relaxant. Il est recommandé de le faire en rentrant du travail. Ce traitement est à faire une ou deux fois par semaine. Dès que l'état de vos pieds s'améliore, vous pouvez le faire deux fois par mois tout au long de l'été.

Quelques façons d'utiliser le papier aluminium que vous ne connaissez pas

Dans chaque cuisine se trouve un rouleau de papier aluminium. Il peut être utilisé de différentes manières.

En voici quelques-unes :



Redonnez de la brillance à votre argenterie préférée : couvrez le fond de votre casserole avec du papier aluminium, ajoutez de l'eau puis deux cuillères de sel. Trempez votre argenterie dans ce mélange. Ensuite laissez reposer pendant 3 minutes. Laissez sécher

puis essuyer avec un chiffon de coton. Faites une boule de papier aluminium et frottez avec les poêles, les casseroles et la cuisinière à gaz. Nettoyez vos bijoux en couvrant le fond d'un récipient avec de l'aluminium, ajoutez-y du détergent à lessive. Ensuite, lavez vos bijoux et laissez-les sécher. Vos bijoux seront comme neufs. Mettez du papier aluminium sur votre table de repassage. Ensuite déposez votre vêtement sur le papier aluminium pour le repasser. De cette manière et grâce à la chaleur que va conserver le papier aluminium vous repassez les deux côtés en même temps. Nettoyez votre fer à repasser en frottant avec du papier aluminium par-dessus. Pliez le papier aluminium plusieurs fois et coupez le avec un ciseau, cela vous aidera à bien aiguiser vos ciseaux. Pour protéger vos plantes contre les insectes, insérez dans le pot des morceaux du papier aluminium.

Antidouleurs naturels

Le piment rouge

Le piment rouge doit ses effets bénéfiques à son principal composant : la capsaïcine. Celui-ci affaiblit le signal d'une douleur que le corps fait parvenir au



cerveau. Le piment rouge est très efficace contre les douleurs articulaires, la fibromyalgie, les migraines et les éruptions cutanées.

L'ail

Les rages de dents, les otites et les douleurs liées à l'arthrite peuvent toutes être soignées grâce à l'ail. Préparez votre propre huile d'ail de cette façon : versez trois gousses d'ail émincées dans une casserole avec l'équivalent d'une demi-tasse à café d'huile d'olive. Faites chauffer le tout à feu doux

pendant deux minutes jusqu'à ce que l'huile frémissse. Passez ensuite la mixture au tamis et conservez là au réfrigérateur pendant plus de deux semaines. Pour l'utilisation : massez délicatement avec l'huile d'ail les articulations ou les muscles douloureux. Si vous avez une otite, versez deux gouttes d'huile tiède dans votre oreille infectée. En cas de rage de dent, préparez une mixture composée d'ail écrasé et de sel et appliquez-en une pincée sur la dent douloureuse.

Le clou de girofle

Les rages de dents et les douleurs gingivales peuvent être traitées instantanément par le clou de girofle. La meilleure et plus simple façon de procéder est de le mâcher car vous libèrerez ainsi l'eugénol – un puissant analgésique- qu'il renferme. Si vous ne supportez pas le goût extrêmement prononcé et si particulier de cette épice, ajoutez une pincée de clou de girofle en poudre à votre thé.

Gâteau au chocolat sans beurre

100 g de farine, 4 œufs, 80 g de sucre, 200 ml de crème fraîche légère, 200 g de chocolat noir

Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le chocolat, ajoutez la crème et mélangez. Séparez les blancs des jaunes. Blanchissez les jaunes avec le sucre. Ajoutez le mélange précédent (chocolat et crème). Mélangez. Ajoutez petit à petit la farine. Montez les blancs en neige. Incorporez-les petit à petit dans le mélange. Versez le tout dans un moule préalablement huilé et fariné. Enfournes pendant une vingtaine de minutes.

