

Tajine de collier d'agneau au four

Tranches de collier d'agneau, 8 petites pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 petit bouquet de persil et de coriandre, 1/2 c. à c. de safran, 1/2 c. à c. de gingembre, 1/2 c. à c. de paprika doux, 1 pointe de piment en poudre, sel, poivre, 1/2 citron, quelques olives, 4 c. à s. d'huile d'olive



Hacher l'oignon, couper les pommes de terre en quartiers et le citron en deux. Dans un plat allant au four, mettre l'huile, l'oignon, l'ail, le bouquet, les épices, le sel, le poivre et la viande. Bien mélanger le tout et en imbiber la viande. Déposer les pommes de terre, les olives puis le citron. Recouvrir d'un papier aluminium. Enfourner à 160°C pendant une heure. Servir.

JAMBES LOURDES, QUE FAIRE ? Des vêtements confortables



Photos : DR

Le choix de vos vêtements est déterminant si vous avez les jambes lourdes. Certains habits gênent le retour veineux. On adopte : des vêtements confortables, amples, souples et larges, qui ne

serrent ni le ventre ni la taille. On oublie : le corsaire, la ceinture qui marque trop la taille, la jupe ou le jean moulant, le collant et... la gaine, ainsi que tout ce qui comprime les cuisses et les

mollets (pour éviter de bloquer la circulation sanguine). Evitez aussi les talons trop hauts ou trop plats. Hauteur conseillée : 2 cm. Surélevez vos pieds De tout temps on préconisait de surélever les jambes pour dormir... Le conseil est toujours valable. On adopte : le coussin à placer sous les pieds au moment du coucher pour la nuit, ou, durant la journée, sur une chaise face à la vôtre, lorsque vous devez rester en position assise. Vous pouvez disposer en plus des serviettes de toilette humidifiées à l'eau froide sur vos jambes. Sensation de fraîcheur et soulagement immédiats. En cas d'œdème, ces deux tactiques aident à «dégonfler». On oublie : les positions assises ou debout prolongées lorsqu'elles maintiennent les jambes en-dessous du niveau du bassin

L'alimentation anti-jambes lourdes
L'alimentation joue un rôle essentiel en cas de jambes lourdes. On adopte : les fruits et les légumes frais à chaque repas. Leurs vitamines et antioxydants tonifient et protègent les veines, et leurs fibres boostent le transit intestinal, ce qui limite la stase veineuse. Il faut également boire beaucoup. L'eau permet d'éliminer plus rapidement les toxines qui stagnent dans les vaisseaux engorgés... Optez pour le thé vert pour tonifier les parois des vaisseaux sanguins. Enfin, si vous faites de la rétention d'eau, mettez l'accent sur la vitamine PP. On oublie : la cigarette, qui dilate les veines, et le café qui favorise les sensations d'inconfort au niveau des jambes, ou toute alimentation déséquilibrée favorisant la constipation.

CONTOUR DES YEUX

Le masque anti-yeux gonflés



Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils.

Poches sous les yeux
Le masque à la pomme de terre
Epluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur. Attendez que la gaze soit bien fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat.

Mélangez trois cuillerées à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillerées à café d'argile blanche.

posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat.

LA BETTERAVE



La betterave est l'un des légumes les plus antioxydants. Sa belle couleur rouge n'est pas seulement un danger pour le bout des doigts qu'elle colore sans pitié, mais aussi un indice des précieux antioxydants qu'elle contient. Elle est en particulier l'un des rares légumes qui

nous offrent la betacyanine : certaines études ont pointé une capacité à lutter contre le cancer pour ce nutriment. Comment la manger ? La betterave est communément dégustée en salade. Mixez-la avec du fromage de chèvre pour faire un dip original en entrée.

Trucs et astuces

Pour éliminer la statique dans les cheveux

Pour éliminer la statique dans les cheveux, il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis de frotter vos mains ensemble. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces ! Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par de l'eau de javel ou autre, lavez-les à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.



Pour empêcher un bouton de fièvre de pousser

Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à s'installer, il faut frotter l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répéter plusieurs fois par jour.



Pour enlever facilement une bague

Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de javel sur le doigt et la bague s'enlèvera.



Mini-donuts

3 œufs, 120 g de sucre + 1 sachet de sucre vanillé, 25 cl de lait, 250 g de farine fluide, 1 sachet de levure chimique (11 g), 20 g de beurre demi-sel fondu
Pour la décoration : 80 g de chocolat noir, petites billes de couleurs

Dans un saladier, versez la farine, la levure et les sucres, mélangez et faites un puits. Versez-y les œufs et mélangez-les avec la farine en restant au milieu (la farine va s'incorporer petit à petit). Délayez avec un peu de lait quand la pâte est trop ferme et continuez à mélanger en incorporant le lait petit à petit. Versez-y le beurre fondu et mélangez... Versez la pâte dans les empreintes de la machine à donuts et faites les cuire environ 2 min. Une fois prêts, faites fondre au bain-marie les chocolats dans 2 saladier différents et à l'aide d'une cuillère, nappez-les de chocolat ou trempez les donuts directement dedans. Puis ajoutez les billes avant que le chocolat ne prenne.

