Trucs et astuces

Mal blanc

Quand vous avez un mal blanc, c'est-à-dire une bosse bien rouge qui a tendance à blanchir au coin d'un ongle, une astuce miracle : trempez de la mie de pain dans du lait, posez sur la douleur, laissez la mie un peu sécher.
La douleur disparaît et le problème avec (opération à renouveler si résistance).

Haricots parfumés

Les haricots verts seront délicieusement parfumés si on met quelques feuilles de sauge dans l'eau de cuisson. Ils seront aussi plus digestes.

Enlever une éraflure sur un écran LCD

Vous venez de rayer votre écran LCD, frotter doucement avec le bout en gomme d'un crayon en suivant l'éraflure : cela créera de la friction qui chauffera les cristaux liquides de l'écran et fera disparaître la marque.

Odeurs de camembert

Pour éviter les odeurs de camembert à l'ouverture du frigo, mettre quelques branches de thym à l'intérieur de la boîte.

Cocotte en terre cuite

Pour éviter que votre cocotte en terre cuite ne se fende, la tremper dans l'eau pendant 15 à 20 minutes avant chaque utilisation.

RÉGIME

4 astuces bizarres pour perdre du poids

Photos : DR

On n'y aurait jamais pensé, mais ces conseils inhabituels peuvent réellement vous aider à perdre du poids.

Reniflez une banane, une pomme ou de la menthe
Des chercheurs ont constaté que les personnes qui sentaient leur nourriture plus fréquemment que les autres étaient moins affamées et avaient perdu plus de poids, en moyenne 12 kg chacune. Une théorie suggère que renifler les aliments laisse croire au cerveau qu'on en mange.

Accrochez un miroir face à votre place à table
Une étude a démontré que manger devant un miroir réduit la quantité de nourriture ingérée de près d'un tiers. Vous regarder vous rappelle vos propres normes et objectifs, et vous remet en mémoire les raisons pour lesquelles vous essayez de perdre du poids.

Entourez-vous de bleu
Il y a une bonne raison à cela et vous verrez peu de salles de restauration rapide peintes en bleu : croyez-le ou non, la couleur bleue est efficace en tant que suppresseur d'appétit. Alors, servez le dîner dans des assiettes bleues, portez des vêtements bleus pendant le repas et couvrez la table d'une nappe bleue. Inversement, évitez le rouge, le jaune et l'orangé dans votre salle à manger. Ces couleurs stimulent l'appétit.

Photographiez vos aliments
Plutôt que d'écrire ce que vous mangez, prenez des photos et classez-les par date dans un fichier, sur votre téléphone ou votre ordinateur. Un compte rendu visuel de ce que vous mangez vous aidera à réduire votre consommation.
Prendre des photos de ce qu'on mange, puis les regarder, fait réfléchir avant de manger. Nul besoin d'équipement : votre téléphone cellulaire fera l'affaire.

QUESTION

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.

Millefeuille de pomme de terre et poivron

800 g à un 1 kg de pommes de terre, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 75 cl de lait entier, 30 cl de crème fraîche épaisse, 1 gousse d'ail, 1 tige de sauge, sel, poivre

Lavez les poivrons. Plongez-les une minute dans l'eau bouillante. Egouttez-les, rafraîchissez-les et pelez-les. Epépinez-les et coupez-les en larges lanières. Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la sauge. 2/ Préchauffez le four th 5 (150°). Frottez l'intérieur d'un plat à gratin avec la gousse d'ail coupée en deux. Faites une couche de pommes de terre dans le fond du plat. Recouvrez-la d'une couche de crème fraîche puis d'une couche de poivron vert. Parsemez de sauge, salez et poivrez. Recommencez l'opération en recouvrant cette fois les pommes de terre de poivron rouge puis terminez par une couche de pommes de terre. Versez le lait par dessus et enfournez. Faites cuire 2 heures.

Churros

Cuisson : 20 min, temps de repos : 30 min
Farine : 1 bol, sel : 1 pincée, eau bouillante : 1 bol, sucre vanillé

Portez l'eau salée à ébullition. Mettez la farine dans une jatte et creusez un puits au centre. Versez l'eau bouillante en remuant soigneusement avec une cuillère en bois. La pâte épaissit très vite, mais sa texture doit rester fine et homogène. Laissez refroidir à température ambiante, puis mettez-la au réfrigérateur. Mettez la pâte dans une poche à douille cannelée de 1 cm de diamètre.
Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y des bandes de pâte d'environ 10 cm de long, directement de la poche à douille dans l'huile. Laissez-les dorer environ 1 min en les retournant à mi-cuisson. Procédez en plusieurs fournées pour éviter que les churros ne se collent les uns aux autres. Déposez au fur et à mesure sur du papier absorbant et laissez-les égoutter. Saupoudrez de sucre semoule ou de sucre glace au moment de servir.

La télé fait grossir

VRAI. C'est exact, mais indirectement, bien sûr ! Parce que, très souvent, on grignote en la regardant... et parce que pendant ce temps-là, le cerveau ne renvoit pas les signes de satiété à temps, donc on mange plus que de raison.

BON À SAVOIR

Massage relax

Vous vous sentez stressée, fatiguée ? Mais grâce à la magie du massage, finis les traits tirés ! Commencez par relaxer le front en posant vos mains croisées au centre. Faites lentement glisser vos doigts au niveau des tempes, puis recommencez le mouvement dix fois. Au niveau des yeux, posez vos index de chaque côté du coin interne, puis déplacez-les délicatement jusqu'au coin externe, dix fois de suite. Terminez en posant vos index de chaque côté des ailes du nez. Descendez-les doucement de chaque côté, au coin externe de la bouche. A faire dix fois. Le plus : une noisette de crème anti-rides pour un triple avantage : faciliter le massage, améliorer la pénétration des principes actifs de la crème et, donc, accroître son efficacité.