Côtes d'agneau au four

1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 c. à café de thym, 60 g de beurre, sel, poivre du moulin

Pelez l'ail, l'oignon et les pommes de terre. Frottez les côtes d'agneau avec l'ail, puis assaisonnez-les de sel et de poivre. Coupez les trois quarts des pommes de terre en rondelles de 3 mm d'épaisseur environ et taillez le reste en petits cubes. Emincez l'oignon et hachez l'ail. Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Faites chauffer 30 g de beurre dans une casserole et faites-y suer l'oignon et l'ail haché. Mouillez ensuite avec de l'eau, ajoutez le thym, laissez cuire 5 min à feu doux. Mettez les rondelles de pommes de terre dans un grand plat à rôtir et recouvrez-les avec le bouillon. Glissez au four, faites cuire 20 min. Pendant ce temps, mettez à blanchir les pommes de terre en cubes 5 min, puis rafraîchissez-les et égouttez-les. Faites chauffer 30 g de beurre dans une poêle et mettez-y à saisir (dorer) les côtes d'agneau sur chaque face et réservez-les. Dans la même poêle faites sauter les pommes de terre en cubes afin de les colorer légèrement. Disposez les côtes d'agneau sur les pommes de terre cuites au four. Ajoutez les cubes de pommes de terre, remettez au four 10 min. Servez dans le plat de cuisson.

BEAUTÉ

L'eau de rose, un trésor !

L'eau de rose est un liquide de beauté par excellence. Elle tonifie, rafraîchit, hydrate et adoucit la peau. Tous les spécialistes de beauté affirment que l'hydrolat de rose fait des miracles sur la peau.

Photos : DR

C'est un excellent soin de beauté naturel qui convient à tous types de peaux, même les plus sensibles, mais elle est très appréciée des peaux grasses. L'eau de rose resserre les pores et raffermit la peau, elle ravive le teint. Elle apaise aussi les petites irritations cutanées en laissant sur la peau un parfum délicat.
L'eau de rose est traditionnellement utilisée après le nettoyage pour garder le teint clair.
Elle peut être utilisée aussi comme tonique après le démaquillant pour peaufiner le démaquillage et donner un petit coup de fraîcheur à la peau.
Son odeur fraîche et délicate est un plaisir absolu à renouveler fréquemment.

Une recette maison
L'eau de rose est un véritable trésor de beauté, un soin efficace du visage et des yeux qu'on peut fabriquer chez soi. Il suffit de faire bouillir 1 litre d'eau, puis d'ajouter une poignée de pétales de roses. Ensuite on laisse infuser hors du feu durant 20 mn, puis on filtre. Mettez le produit obtenu dans une petite bouteille hermétique, propre et stérilisée. N'oublier pas d'utiliser ce remède miracle avant 6 mois car il perd ses vertus.
Si vous décidez de l'acheter ailleurs, vérifiez qu'elle est pure et non trafiquée (100% hydrolat de rose).

Le stress fatigue

Vrai. Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable ne sera pas réparée par le sommeil.
Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne.

Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit…

Pavé au chocolat

Pour le biscuit : 6 blancs d'œufs, 250 g de poudre d'amandes, 150 g de sucre en poudre, 2 c. à soupe de café lyophilisé, 1 c. à soupe de farine - sel
Pour la mousse au chocolat : 200 g de chocolat dessert, 75 g de beurre, 3 œufs, 20 g de sucre en poudre
Pour le glaçage : 150 g de chocolat, 4 cuillerées à soupe d'eau, 50 g de sucre glace, 30 g de beurre

1/ Préparez le biscuit :
Préchauffez le four Th.4 (150°). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter pour obtenir une préparation lisse et brillante.
Ajoutez alors la farine, le café lyophilisé préalablement dilué dans 2 cuillerées à soupe d'eau et la poudre d'amandes en mélangeant délicatement de bas en haut avec une spatule.
Etalez cette préparation sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé beurré d'environ 30 cm x 40 cm (l'épaisseur idéale étant de 2 cm).
Faites cuire 35 à 40 minutes au four Th.4 (150°) puis laissez refroidir sur une grille. Coupez le biscuit en 3 rectangles égaux.
2/ Préparez la mousse au chocolat :
Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie sans ajouter d'eau. Hors du feu, incorporez progressivement le beurre coupé en parcelles. Versez ce mélange sur les jaunes d'œufs en remuant vivement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez le sucre tout en continuant de battre. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez cette mousse sur les rectangles de biscuit en intercalant biscuit, et mousse. Réservez au réfrigérateur.
3/ Préparez le glaçage :
Pour le glaçage, faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles, mélangez bien et incorporez le sucre glace. Nappez-en le gâteau et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

BON À SAVOIR

Profitez de vos produits de soins au maximum

Les produits sont tous efficaces, mais ils peuvent l'être encore davantage si nous révisons nos gestes, nos habitudes, et en suivant les conseils des spécialistes.
Conserver ses produits
- Lavez-vous les mains avant d'utiliser vos crèmes.
- Rebouchez soigneusement vos produits et conservez-les dans leur étui d'origine à l'abri de la lumière.
- Évitez la salle de bains, stockez-les dans une pièce à 20°C.
- N'achetez pas les formats géants, les produits s'altèrent à force d'être ouverts. Ou transvasez-les dans des petits flacons que vous garderez au réfrigérateur.
- Privilégiez les flacons-pompe ou les tubes, à condition de bien essuyer le pas de vis et de les refermer soigneusement.
Quand faut-il s'en séparer ?
- Si l'huile s'échappe en premier lorsque vous pressez le tube, cela signifie que l'eau et l'huile de l'émulsion se dissocient, le produit se «déphase».
- Dès qu'ils sentent le rance.
- Lorsque leur couleur d'origine se dégrade...

Sauce chinoise

1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de vinaigre blanc, 5 c. à s. d'huile de tournesol, 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. d'eau, sel, poivre

Avec un batteur électrique, mélanger le sucre et le vinaigre. Ajouter la moutarde et bien mélanger. Ajouter l'huile en filet (comme pour une mayonnaise). Saler et poivrer et au final ajouter l'eau (en fonction des goûts).