

BON À SAVOIR
**Comment
garder
son calme**

Photos : DR

Des situations quotidiennes, comme les entretiens d'embauche, parler en public, ou des urgences familiales peuvent être tout aussi stressantes si nous ne sommes pas habitués à les gérer.

Trucs et astuces

- Pour blanchir les cols : les frotter avec

du shampoing avant lavage.

- Mettre des bouchons de liège dans le frigo, ils absorbent les odeurs.

- Les clous de girofle dans le linge font fuir les mites.

- Changer la couleur des hortensias

du rose au bleu en jetant le marc de café aux pieds

- Pour que le poulet ait une peau coustrillante, l'enduire de jus de citron

- Si votre chien fait pipi sur le tapis, mettre de l'eau gazeuse : cela enlève trace et odeur

- Pour une meilleure tenue du maquillage, frotter un glaçon sur la peau avant de se

maquiller

- Pour faire briller les cheveux, appliquer

des infusions de camomille, pour les blondes, et de la fleur d'oranger pour les brunes.

- Enduire les fermetures éclair de savon pour qu'elles glissent mieux.



Apprendre à rester calme dans les moments de stress fera non seulement aller les choses plus en douceur immédiatement, mais aussi, avec le fil du temps, vous aider à mener une vie en meilleure santé, et être plus heureux.

Voici comment faire pour garder son calme et son sang-froid lorsque la pression monte.

Déterminez la cause de votre stress : Est-ce que votre cœur bat à cent à l'heure à cause de cet idiot qui vient juste vous couper la route sur l'autoroute, ou est-ce à cause de cette dispute avec votre conjoint ? Songez un instant et essayez de comprendre ce qui vous tracasse vraiment.

Choisissez votre réponse : Même si vous êtes impuissant pour changer la source de votre stress, vous avez le pouvoir de choisir comment vous allez réagir. Afin d'y arriver,

posez-vous quelques questions.

1 - Est-ce si important que cela ? Bien sûr, c'est toujours des petites choses, mais certaines choses ont moins d'importance que d'autres.

2 - Quel contrôle avez-vous sur la situation ? Vous n'avez aucun contrôle sur la pluie qui a ruiné votre mariage, mais vous pouvez contrôler la façon dont va se passer votre entretien d'embauche demain.

3 - La source du stress est-elle située dans le passé, le présent ou le futur ? Vous ne pouvez pas changer le passé, mais réagir face au présent et préparer l'avenir.

Laissez couler : Si une situation est au-delà de votre contrôle, ou si elle n'est tout simplement pas si importante que cela, arrêtez de vous en soucier.

Plus facile à dire qu'à faire ? Faites-le. Inspirez profondément par le nez.

**Le chou pour soulager
plaies et tendinites**

Recette : Enlever une feuille de chou en évitant de prendre la partie centrale, l'écraser au rouleau à pâte. Réchauffer

la feuille de chou à l'aide d'un fer à repasser, puis l'appliquer sur la partie douloureuse et la maintenir en place pendant toute une nuit ou quelques heures à l'aide d'une bande élastique.

Explication : On sait que le chou a des propriétés antiseptiques, qu'il contribue à éliminer les toxines inflammatoires produites par les blessures et qu'il aide à la cicatrisation.

Sirop parfumé pour salade de fruits

20 morceaux de sucre, 1 bâton de cannelle, vanille, 1/2 citron vert, 10 cl d'eau
Dans une petite casserole mettez le sucre, l'eau, la cannelle, la vanille, le zeste et le jus du citron. Portez à ébullition pendant 2 mn

puis hors du feu couvrez et laissez infuser. Une fois le sirop froid, arroser avec votre salade de fruits et mettre au frais pendant 2 h.

**Crêpes roulées croustillantes à la pistache**

12 crêpes sucrées : 1 l de lait, 2 œufs + 4 jaunes, 140 g de farine, 150 g de sucre, 75 g de beurre, 100 g de pistaches non salées mondées en poudre

Versez le lait dans une casserole avec 75 g de pistaches en poudre. Portez à ébullition. Pendant ce temps, fouettez le sucre avec les œufs entiers et les jaunes. Ajoutez la farine. Versez le lait bouillant en filet sur le mélange œufs-sucre en fouettant sans arrêt. Transvasez dans la casserole et faites cuire à feu doux en fouettant jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Retirez du feu, ajoutez 50 g de beurre en parcelles, mélangez et laissez refroidir. Préchauffez



le four en position grill. Beurrez un plat à gratin. Etalez les crêpes sur le plan de travail. Garnissez-les de crème et roulez-les sur elles-mêmes. Coupez-les ensuite en tronçons. Posez-les dans le plat à gratin et parsemez-les du reste de beurre. Enfouissez et faites gratiner pendant environ 5 minutes. Sortez du four, parsemez du reste de pistaches en poudre et servez aussitôt.

Croustades en pommes d'or

500 g de pommes de terre, 3 jaunes d'œufs, 60 g de beurre, 2 c. à s. de farine, 2 c. à s. de chapelure, 1 œuf, bain d'huile pour la friture

Faire cuire les pommes de terre puis les égoutter, les passer au tamis et

dessécher cette purée sur le feu avec le beurre. La lier avec les jaunes d'œufs, assaisonner et laisser refroidir. Diviser cette purée en petits tas que l'on roule en boules sur la table farinée en leur donnant la forme et la grosseur d'une belle mandarine, les paner avec la chapelure puis faire sur le dessus une incision ronde de façon à former un couvercle. Les faire frire dans un bain d'huile chaud. Détacher le couvercle, vider l'intérieur très délicatement en laissant une épaisseur suffisante pour assurer le maintien. Garnir les croustades avec de la volaille cuite, de la viande hachée cuite aromatisée au cumin, des œufs brouillés...

SURPRISES AU CHOCOLAT

6 œufs, 100 g farine, 150 g sucre, 200 g chocolat noir, 200 g beurre, 2 carrés de chocolat blanc
Préchauffez le four à 180°C. Mélangez les œufs entiers, la farine, le sucre. Mettez au frais le temps de la préparation du chocolat. Faites fondre le beurre avec le chocolat cassé en carrés une minute au microondes, bien mélanger puis incorporez au premier mélange. Mettez dans un moule flexible à parts individuelles de 12 empreintes et enfoncez dans chacun un carré de chocolat blanc. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 mn suivant le four, mais laissez refroidir un peu avant de les servir.

NOURRIR LES PLANTES

Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes ! Pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œufs écrasées. Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.