

Muffins aux olives noires

Pour 6 muffins, préparation : 10 min, cuisson : 20 à 25 min, 180 g de farine, 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 12 cl de lait (ou de crème fraîche), 1/3 cuillère à café (à thé) d'herbes de provence, 1 cuillère à café (à thé) de sel, poivre, 1 sachet de levure chimique, 100 à 150 g d'olives noires dénoyautées



Mélangez les œufs, l'huile, le lait et les épices. Tamisez la levure et la farine. Incorporez-la sans insister au mélange à base d'œufs. Ajoutez les olives entières. Versez dans une plaque de 6 muffins et enfournez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6, 350°F). Surveillez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau, qui doit ressortir sèche.

Peut-on devenir accro aux sodas light ?

Non. Qu'on se rassure, ces boissons ne renferment pas de substances addictives (entraînant une addiction). Les sodas light permettent à ceux qui n'aiment ni l'eau ni le thé de s'hydrater, de reprendre des forces, voire de tromper la faim et l'ennui. Toutefois, comme ils n'apportent pour ainsi dire de calories, on peut avoir tendance à en abuser, car on se sent «en sécurité».



L'huile d'amande douce a de nombreuses qualités. Il serait bien dommage de s'en priver...

POUR UNE BELLE PEAU...
Riche en vitamines A et B ainsi qu'en sels minéraux, l'huile d'amande douce assouplit et tonifie la peau,

Les bienfaits de l'huile d'amande douce

soulage les irritations et est la plus couramment utilisée en aromathérapie pour les massages. Elle jouit également de propriétés anti-âge, régénératrices, hydratantes, adoucissantes et nourrissantes.

...ET DE JOLIES LÈVRES
Pour avoir des lèvres douces, il suffit d'appliquer un coton-tige imbibé d'un peu d'huile d'amande douce 2 à 4 fois par semaine.

POUR DES BOBOS SANS DOULEUR
Passer un coton imbibé d'huile d'amande douce sur la peau avant de retirer

le pansement adhésif.

MASQUE HYDRATANT
Pour confectionner soi-même son masque hydratant, battre 1 jaune d'œuf avec 1/4 de cuillère à café de levure de bière fraîche et un peu d'huile d'amande douce.

Trucs et astuces

Hoquet

Si vous avez le hoquet, prenez un sucre,

trempez-le dans du vinaigre de cidre et mangez-le.



Mal de gorge

Si vous avez mal à la gorge, préparez un mélange fait de citron et de miel que vous boirez le matin.

Gommage «fait maison»

Petite recette simplissime pour avoir une peau de bébé : mélangez 2 cuillères à soupe de sucre en poudre avec 2 cuillères à soupe de miel. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Cette quantité est généralement suffisante pour un gommage du corps entier.

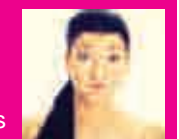
Finis les yeux gonflés

Pour éviter les yeux gonflés au réveil, faites infuser des fleurs de camomille, puis déposer sur vos yeux la préparation avec un morceau de coton sur chaque œil. A faire le soir avant de se coucher.



Lèvres gercées

Si vous avez les lèvres gercées, appliquez comme une pommade du miel. Pour vous simplifier la tâche, mettez le miel dans un petit flacon, fermez-le avec un bouchon pour que le miel garde ses bienfaits. Prenez après des cotons-tiges pour en appliquer sur vos lèvres.



BON À SAVOIR Les graisses saturées ne sont pas bonnes pour le corps

Les graisses saturées, qui n'ont pas très bonne réputation, sont nommées de la sorte en raison de leur configuration chimique. En fait, au lieu de parler de graisses saturées ou insaturées, d'un point de vue chimique, on parle plutôt d'acides gras saturés ou insaturés. On trouve principalement les graisses saturées dans les viandes grasses, la peau des volailles, les produits laitiers, la noix de coco, l'huile de palme, les pâtisseries et viennoiseries. Pendant de nombreuses décennies, les gens ont cru que manger des graisses saturées augmentait le risque de maladies cardiaques. Cette idée a été la pierre angulaire de nombreuses recommandations nutritionnelles traditionnelles. Cependant,



les études publiées au cours des 10 dernières années prouvent que les graisses saturées sont totalement inoffensives. Une vaste étude publiée en 2010 a examiné les données sur un total de 21 tests effectués sur 347 747 personnes. Aucune association entre la consommation de graisses saturées et le risque de maladies cardiaques n'a été mise en évidence. Plusieurs autres études confirment ces résultats : les graisses

saturées n'ont aucune influence sur les maladies cardiaques. La «guerre» contre les graisses saturées ne repose sur aucun fondement. En réalité, les graisses saturées augmentent le cholestérol HDL (le «bon» cholestérol).

Conclusion : il n'y a littéralement rien à craindre du beurre, de la viande ou de l'huile de noix de coco...ces aliments, consommés avec modération, sont parfaits pour la santé.

VRAI-FAUX Le citron blanchit les dents



Faux. Rien ne sert de tremper sa brosse à dents dans un verre d'eau citronnée pour obtenir un sourire colgate. Tout comme le bicarbonate, l'agrumes n'a aucun effet sur la blancheur des dents : il n'y a que l'eau oxygénée, dosée et utilisée en cabinet dentaire, qui a ce pouvoir. Le faux réflexe beauté produirait même l'effet inverse : l'acidité du citron

agresse l'émail, l'enveloppe protectrice de la dent, et permet à la coloration de se fixer. Les gencives se rétractent, les terminaisons nerveuses sont mises à nu et cela entraîne des hypersensibilités au chaud ou au froid. Pour un sourire ultrabright, pas de solution miracle. Se brosser les dents trois fois par jour avec une brosse souple pour ne pas abîmer l'émail, limiter sa consommation de tabac, de café et de thé et, pour finir, aller chez le dentiste deux fois par an pour un détartrage.

Tarte aux pommes et à la noix de coco



6 pommes, 100 g de beurre, 100 g de sucre, 100 g de noix de coco râpée, 1 œuf.

Pour la pâte sablée : 200 g de farine, 100 g de beurre ramolli + 30 g pour le moule, 60 g de sucre, 1 œuf, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel

Pour la pâte : Dans un saladier, mélangez du bout des doigts la farine et la levure, tamisées ensemble, avec le beurre ramolli. En travaillant rapidement, incorporez l'œuf, le sucre, le sel et 1 à 2 cuil. à soupe d'eau, pour obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux doigts. Enveloppez-la et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur. Étalez-la sur le plan de travail fariné et

garnissez-en un moule à tarte beurré. Couvrez-le puis replacez-le dans le réfrigérateur.

Pour la garniture : Coupez les pommes en quatre. Otez le cœur et les pépins et recoupez-les en quartiers. Faites-les cuire en compote sur feu doux avec 5 cl d'eau, pendant 20 mn. Laissez tiédir. Préchauffez le four sur th. 7(210°C). Remplissez le fond de tarte de compote. Mettez au four, puis laissez cuire 20 mn. Entre-temps, faites fondre le beurre au bain-marie. Battez l'œuf en omelette. Ajoutez le beurre fondu tiède, le sucre et la noix de coco. Mélangez soigneusement. Sortez la tarte du four. Nappez les pommes de cette préparation. Replacez au four. Laissez cuire et dorer 15 mn. Servez.