

# VERRINE AUX POMMES AU SPÉCULOOS ET FROMAGE BLANC

## INGRÉDIENTS :

- 6 pommes
- 3 cuillère à soupe de sucre
- 6 spéculoos
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 400 g de fromage blanc
- $\frac{1}{2}$  cuillère à soupe de poudre de cannelle
- 3 cuillère à soupe de cassonade

## Préparation :

1. Débutez par éplucher les pommes, les épépiner et les découper en cubes.
2. Mettre le beurre à fondre dans une poêle.
3. Ajouter les dés de pommes, la cannelle et les sucres.
4. Faire caraméliser doucement durant un quart d'heure.
5. Transférer les pommes caramélisées dans un autre récipient.
6. Lorsqu'elles sont froides, les mettre au frais durant une heure.
7. Dresser les verrines en répartissant les pommes caramélisées au fond. Les couvrir du fromage blanc.
8. Remettre au frais.
9. Émietter les biscuits en surface et servir.

---

# CREVETTES À L'AIL

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de grosses de crevettes décortiquées (sauf le bout des queues)
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de cumin
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de flocons de piment rouge
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de sel
- 6 gousses râpées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert ou de citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de poivre noir moulu

## Préparation :

1. Dans un bol, fouettez d'abord ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le cumin, le piment, le poivre noir, le sel.
2. Ajoutez les crevettes.
3. Remuez bien pour enrober les crevettes de la marinade.
4. Mettez de côté et laissez mariner pendant au moins 20 min.
5. Préchauffez le four en position grill à haute température.
6. Répartissez les crevettes sur une seule couche dans un plat allant au four.
7. Placez-le au milieu du four et faites griller pendant 3 min jusqu'à ce qu'elles soient roses.

8. Vos Crevettes à l'ail sont prêtes !

---

## CHARLOTTE AUX PÊCHES

4 pêches bien mûres

30 biscuits à la cuillère

50 cl d'eau

15 cl de lait

2 feuilles de gélatine

20 cl de crème liquide bien froide

300 g de Sucre en poudre ( pour le sirop)

2 jaunes d'œufs

40 g de Sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

Débutez par peler les pêches, coupez-les en deux.

**Préparation :**

**Le sirop :**

1. Versez l'eau dans une casserole, ajoutez les 300 g de

sucré en poudre et portez à ébullition environ 10 minutes.

2. Posez délicatement les pêches dans le sirop, baissez le feu pour obtenir un frémissement et laissez pocher les pêches de 10 à 15 minutes, plantez la lame d'un couteau et quand elle pénètre facilement c'est cuit.
3. Laissez ensuite tiédir 30 minutes dans le sirop.
4. Dans une casserole, mettez le lait à chauffer.
5. Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs avec les 40 g de sucre en poudre.
6. Versez le lait chaud sur le mélange sans cesser de remuer.
7. Remettez l'ensemble à cuire toujours sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère.
8. Dans un bol d'eau froide, faites tremper les feuilles de gélatine pour les faire ramollir.
9. Égouttez et essorez la gélatine et incorporez-la à la crème hors du feu, remuer et laissez refroidir.
10. Fouettez au batteur électrique la crème liquide avec le sucre vanillé.
11. Incorporez la chantilly à la crème aux œufs refroidie. Réservez 3 demi pêches pour la décoration et coupez le reste en dés. Ajoutez-les à la préparation.

### **Présentation :**

1. Prenez 4 verres. Coupez les biscuits à la cuillère à la taille des verres pour qu'ils ne dépassent pas, avec les chutes vous tapisserez le fond des verres après les avoir trempées dans le sirop de pêches.
2. Imbibez les biscuits du sirop de pêche en les trempant côté plat et tapissez les parois avec la partie bombée des biscuits vers l'extérieur (contre le verre).
3. Remplissez le centre du mélange aux pêches et décorez vos charlottes avec les pêches restantes coupées et disposées en rosaces.

---

# SALADE PIÉMONTAISE

## Ingrédients :

400 g de tomates roma

600 g de pomme de terre à chair ferme cuites avec la peau (environ 30 minutes)

3 œufs durs

8 gros cornichons

200 g de jambon dinde coupé en dés

150 g de mayonnaise

2 cuillères à soupe de crème allégée à 15 %

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc

1 cuillère à soupe de persil haché

Sel, poivre

## Préparation :

1. Faire cuire les pommes de terre avec la peau. Démarrage de la cuisson à l'eau froide salée et poursuivre la cuisson 20 minutes à partir de la première ébullition. Au terme de la cuisson les égoutter...les laisser refroidir puis les éplucher...et les couper en gros dés
2. Faire cuire les œufs durs. Démarrage de la cuisson à l'eau froide salée...Compter 10 minutes de cuisson à compter de la première ébullition. Au terme de la cuisson rafraichir pour stopper la cuisson puis écaler.
3. Laver les tomates, les épépiner et les détailler en petits cubes. Disposer les tomates dans un

saladier...ajouter les cornichons découpés en rondelles...et le blanc de poulet préalablement coupé en dés

4. Ajouter les œufs durs froids coupés en morceaux...et enfin les pommes de terre
5. Ajouter la mayonnaise et mélanger délicatement afin de lier tous les ingrédients entre eux. Placer au réfrigérateur une heure avant de consommer.

A consommer le jour même !

---

# MADELEINES ESPAGNOLES

## Ingrédients

4 Œufs

200 g de Sucre de canne

250 g de Farine de blé

2 c à c de Levure chimique

200 g d'huile

4 c à s de jus d'un citron et son zeste

sucres en poudre pour le dessus.

# Préparation :

1. Préchauffez le four à 250°C.
2. Casser les œufs dans un récipient et rajouter les 200 g de sucre.
3. Fouetter les œufs avec le sucre durant 5 à 6 minutes à puissance maximale.
4. Mélanger la farine et la levure chimique.
5. Joindre ensuite l'huile, puis le jus de citron et le zeste.
6. Faire tourner le robot à la puissance minimale et rajouter tout doucement la farine mélangée à la levure chimique.
7. Mettre des caissettes en papier dans des moules à muffin.
8. Les remplir avec une cuillère à soupe ou même une poche à douille.
9. Aller à ras-bord des caissettes pour des madeleines énormes.
10. Parsemer le dessus de sucre.

## Pour la cuisson

Cuire 5 minutes à 250°C, puis 5 minutes à 220°C.

Enfin Cuire enfin 5 minutes à 180°C.

Laisser tiédir les madeleines espagnoles au citron avant de servir.

---

# LES BIENFAITS DU BISSAP

## 1- Un concentré de vitamine

Le bissap est un concentré de vitamine. On y trouve du calcium, du fer, de la vitamine C, de la riboflavine (vitamine B2) et de la niacine (vitamine B3). Il est donc aussi excellent pour la peau. Ces vitamines favorisent la production de collagène et ralentissent le vieillissement de la peau.

## 2- Combat l'hypertension

L'une des vertus les plus connues du bissap est de combattre l'hypertension: il régule la pression artérielle. De ce fait le risque d'accidents cardiovasculaires et de crises cardiaques sont diminués.

## 3- Combat l'anémie

Le bissap (sans sucre) combat l'anémie. Si vous vous sentez faibles et que vous avez peu de globules rouges dans le sang, buvez du Bissap.

## 4- Anti inflammatoire

Le jus de bissap est énormément utilisé pour combattre les inflammations. Principalement celles des voies respiratoires.

## 5-Propriété antalgique

Pour toutes celles qui souffrent de règles douloureuses, on a une solution pour vous. Le jus de bissap permet de relaxer les muscles utérins ! A tester d'urgence.

## 6- Boisson énergétique

Le bissap est riche en vitamine C C'est une source d'énergie naturelle, idéale pour le matin. Besoin d'être boostées ? N'hésitez pas à en consommer lorsque vous vous sentez



fatiguées !

## **7- Idéal pour la grossesse**

Les femmes enceintes raffolent du jus de bissap malgré tout faites attention : si vous en buvez trop vous risquez d'avoir de l'hypotension.

## **8- Combat les problèmes de peau**

L'infusion de fleurs d'hibiscus est idéale pour lutter contre des problèmes de peau comme l'eczéma par exemple. A défaut de le boire il est possible de mélanger votre jus de bissap à vos soins pour le corps !

## **9-Excellent pour la digestion**

Le jus de bissap est excellent pour le transit. Il facilite la digestion et aide à prévenir les maux de ventre.

## **10- Génial pour vos cheveux**

La fleur d'hibiscus en poudre, mélangé à vos soins cheveux pourra vous aider à combattre les poux et notamment les pellicules.

---

# **Les meilleures infusions contre la toux**

Au lieu d'acheter des médicaments aux effets si néfastes pour l'organisme, tentez ces **infusions à base d'ingrédients naturels** que vous trouverez au quotidien à des prix abordables pour **donner un résultat impressionnant sur votre santé.**

## LE THYM

Le thym est une plante réputée comme étant un **excellent antiviral, antiseptique et antimicrobien**. Voilà pourquoi, il est l'ingrédient phare des **infusions hivernales** pour se protéger des maladies saisonnières. Grâce à ses composés, le thym va soulager l'inflammation oropharyngée. Il suffit d'infuser quelques brins de thym frais dans de l'eau bouillante pour obtenir une potion magique pour **apaiser la gorge irritée et la toux**.

## LA RACINE DE RÉGLISSE

Si la réglisse est très sollicitée pour ses propriétés avérées sur les remontées acides et les troubles gastro-intestinaux, elle est également super efficace pour **lutter contre les virus et les bactéries** grâce à ses antimicrobiens. Toutefois, il faut faire attention avec cette infusion si vous souffrez d'**hypertension**. Le mieux est de vérifier les contre-indications avant d'en boire pour éviter les catastrophes.

## LA GUIMAUVE

La guimauve fait partie des **remèdes naturels les plus efficaces** pour combattre la toux et les maux de gorge. Elle est également d'une grande efficacité pour lutter contre la grippe, le rhume ou la bronchite. Cet ingrédient a le pouvoir de **désobstruer les voies respiratoires** tout en supprimant le mucus. En quelques instants, les voies respiratoires sont dégagées. C'est l'infusion parfaite à faire régulièrement en automne et en hiver.

## LA CAMOMILLE

Avec la camomille, vous pouvez préparer une **boisson chaude riche en antioxydants** et bénéfique pour le corps surtout la

gorge. Cette infusion très apaisante peut soulager les maux de gorge tout en assurant sa protection. Elle peut ainsi **apaiser les irritations des muqueuses de la gorge** en lui procurant un lubrifiant naturel. Vous pouvez ainsi faire confiance à cette infusion pour atténuer le mal de gorge.

## LE GINGEMBRE

Le gingembre est connu pour son **effet positif sur la digestion**. Cependant, il possède également des **propriétés anti-inflammatoires** très puissantes pour venir à bout des symptômes de la grippe comme la gorge irritée ou encore la toux. Pour cela, préparez une infusion au gingembre pour accélérer la guérison. Vous pouvez le combiner **avec la cannelle et du miel** pour une efficacité optimale.

---

## LES VERTUS DE L'EAU CHAUDE SUR LA SANTÉ

1. La médecine ayurvédique affirme que l'eau chaude est **associée à plusieurs bienfaits sur la santé dont une bonne circulation sanguine, une lutte efficace contre le stress, une bonne digestion et un métabolisme bien régulé**. Par ailleurs, il existe une étude publiée dans Obesity qui indique qu'**un demi-litre d'eau bu 30 minutes avant les repas principaux favorise la perte de poids**.
2. Une bonne utilisation des calories,
3. notamment lors d'une consommation matinale
4. Une bonne digestion
5. Une suppression du mucus à l'origine de mucosités
6. Une libération des toxines

7. Une combustion des graisses dans l'intestin
8. Un allié de taille contre la constipation
9. Une bonne circulation sanguine
10. Une bonne activité nerveuse
11. Une baisse de l'anxiété
12. Une aide précieuse pour bien dormir
13. Une bonne source d'hydratation
14. Un bon équilibre osmotique

## **L'eau : un allié contre la faim nerveuse ou non ?**

Le corps peut ressentir deux types de faim : celle réelle et celle émotionnelle. Pour les discerner, il est conseillé de boire **un verre d'eau à chaque sensation de faim. Attendez ensuite 5 minutes** et vous constaterez **une absence d'envie de manger si c'est une faim émotionnelle**, contre une faim réelle lorsque la faim n'a disparu après avoir bu un verre d'eau.

## **L'eau : bonne ou mauvaise pour le cerveau ?**

Une recherche réalisée dans l'Université d'East London indique que **2 verres d'eau peuvent favoriser un temps de réaction du cerveau plus élevé**, soit une augmentation de 14 %. Cela s'explique par le fait que les neurones sont fortement sollicités pour d'autres activités en cas de sensation de soif. **Le cerveau capte le déficit de liquides et se contracte**, ce qui réduit la qualité de son fonctionnement. Ainsi, lorsque vous stressez ou employez votre cerveau, il est toujours idéal de boire de l'eau.

## **Les aliments qui aident à perdre du**

# **poids**

**Il faut privilégier les aliments thermogéniques qui se distinguent par des calories faibles et d'un besoin en calories élevé pour être digérés. Ainsi, la perte de poids est assurée. Citons par exemple les concombres qui n'ont que 16 calories, mais qui agissent comme anti-inflammatoire et contiennent beaucoup d'eau.**

---

## **LES BIENFAITS DES GRAINES DE CHIA**

### **1. Les graines de chia sont excellentes pour le cœur**

Les graines de chia permettent de lutter efficacement contre les maladies cardio-vasculaires. De nombreuses études ont en effet montré que ces petites graines pouvaient faire chuter la pression artérielle, diminuer le taux de cholestérol dans le sang et éviter ainsi l'obstruction des vaisseaux sanguins. Riches en acides gras oméga-3, en magnésium et en potassium, les graines de chia contribuent donc à une meilleure santé cardio-vasculaire.

### **2. Les graines de chia facilitent le transit**

Les graines de chia sont riches en fibres, elles sont donc

très utiles pour **avoir un bon transit**. Les fibres facilitent en effet la digestion et permettent de diminuer l'acidité dans l'estomac. Vous êtes constipé ? La solution est peut-être là.

### **3. Les graines de chia renforcent les os et les dents**

Parce qu'elles sont très riches en calcium, les graines de chia renforcent les dents et les os. Vous souhaitez diminuer votre consommation de produits laitiers ? Incorporez 100 grammes de graines de chia dans votre alimentation quotidienne et vous répondrez à 20 % de vos besoins journaliers en calcium. **Vous lutterez également plus efficacement contre le risque d'ostéoporose.**

### **4. Les graines de chia hydratent la peau**

Les graines de chia permettent de nourrir profondément la peau. **Les protéines présentes dans les graines de chia permettent en effet à la peau de se régénérer** en réparant les tissus. Grâce aux oméga-3, les protéines assouplissent la peau et lui donnent une meilleure élasticité. Vous souffrez d'irritations cutanées ? Les graines de chia peuvent être d'un excellent secours.

### **5. Les graines de chia aident à perdre du poids**

Une alimentation à base de graines de chia vous permettra d'avoir moins faim, car elles ont un impact sur l'appétit. Elles ont **des vertus rassasiantes** et peuvent s'avérer utiles pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires. Mais avant de vous lancer dans un régime à base de graines de chia, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

## 6. Les graines de chia favorisent le sommeil

Les graines de chia sont riches en tryptophane, un acide aminé capable de **produire la sérotonine et la mélatonine**. Ces deux hormones vous permettront de vous détendre, de réguler votre humeur et de mieux dormir. Elles seront aussi efficaces pour lutter contre le stress.

## 7. Les graines de chia permettent de prévenir certains cancers

Les graines de chia sont aussi riches en antioxydants. En manger régulièrement permet donc de **prévenir le vieillissement cellulaire et l'apparition de certains cancers**. En revanche, les autorités sanitaires déconseillent les graines de chia aux personnes souffrant d'un cancer de la prostate ou à risque, car elles contiennent des niveaux élevés d'acide alpha-linolénique.

## 8. Les graines de chia sont excellentes pour le cerveau

C'est encore parce qu'elles sont composées à 20 % d'acides gras oméga-3 que les graines de chia sont utiles au bon fonctionnement cérébral. Elles permettent en effet de **protéger les artères du cerveau et une meilleure communication entre les cellules**. Elles favorisent donc dans un même temps la mémoire et la concentration.

## 9. Les graines de chia permettent de prévenir le diabète

Les graines de chia permettent aussi une meilleure régulation des niveaux de glucose dans le sang, en ralentissant la

vitesse à laquelle les glucides sont digérés. Elles sont donc recommandées pour **prévenir le diabète, mais aussi pour les personnes atteintes de diabète**. Pour cela, il suffit de manger 1 à 2 cuillères à soupe de graines de chia par jour.

## **10. Les graines chia apportent une meilleure endurance**

Les graines de chia étaient utilisées par les Aztèques parce que qu'elles sont sources d'énergie et d'endurance. Elles permettent de **mieux assimiler les protéines dans l'organisme** et de rester en forme toute la journée. On vous avait dit que vous ne pourriez plus vous en passer !

---

## **COMMENT ENLEVER LES TÂCHES SUR VOS SIÈGES DE VOITURE**

Pour nettoyer les sièges de votre auto, il est important de distinguer les sièges en tissu des sièges en cuir (ou simili cuir) car les méthodes de nettoyage varient, du fait des différences importantes entre ces 2 matières. Le tissu est plus fragile face aux projections et aux tâches de liquides, comparé au cuir, qui est résistant à l'eau. En revanche le tissu est plus solide face aux égratignures et déchirures. Le tissu, composé de matière synthétiques, est également sensible aux brûlures telles que les brûlures de cigarette. Le cuir y résiste mieux même s'il vaut mieux éviter les brûlures !



# Nettoyer des sièges en tissu

## 1. L'ammoniaque

Cette méthode est efficace pour nettoyer entièrement les sièges de votre voiture. L'usage de l'ammoniaque n'est pas spécifique à un type de tâche et peut être utilisé pour l'ensemble des tissu.

Pour nettoyer vos sièges avec de l'ammoniaque :

- Munissez-vous d'un chiffon humide imbibé d'ammoniaque
- Passez le chiffon sur toute la banquette et non pas uniquement sur les taches afin d'éviter les auréoles
- Insistez sur les taches en effectuant des petits cercles
- Rincez entièrement la banquette à l'aide d'un chiffon propre imbibé d'eau cette fois-ci
- Laissez sécher ou aidez le séchage en utilisant un sèche-cheveux par exemple.

**Nb:** L'ammoniaque a un pouvoir nettoyant important mais ses vapeurs sont aussi très irritantes. Il est donc très important de réaliser le nettoyage de vos sièges à l'extérieur et d'aérer la voiture en laissant les portières ouvertes.

## 2. Le vinaigre blanc

Tout comme l'ammoniaque, le vinaigre blanc est efficace contre les tâches. Il a un pouvoir désodorisant et désinfectant et est à privilégier dans le cas de tâches de nourriture, de vomi, d'urine par exemple. Le vinaigre blanc est appréciable pour enlever les mauvaises odeurs et il s'agit d'un bon détachant.

Pour nettoyer vos sièges avec du vinaigre blanc :

- Dans un seau, mélangez 0.5 L de vinaigre blanc dans 0.25 L d'eau et ajoutez 2 cuillères de liquide vaisselle.

- Imbibez une éponge de ce mélange
- Frottez encore une fois toute la banquette en insistant sur les taches à laver en effectuant des mouvements circulaires et de va et vient.
- Rincez ensuite avec de l'eau claire
- Laissez sécher à l'extérieur.

### **3. Les cristaux de soude**

Les cristaux de soude (bicarbonate de soude) au même titre que l'ammoniaque et que le vinaigre blanc, permettent de nettoyer efficacement toute sorte de taches sur le tissu de vos sièges. C'est un puissant dégraissant et nettoyant qui peut être utilisé dans de nombreuses circonstances. Il est toutefois à manipuler avec des gants car il est irritant pour la peau.

Pour nettoyer vos sièges avec des cristaux de soude :

- Mélangez 1L d'eau chaude avec une tasse de cristaux de soude.
- Enfilez des gants ménagers puis nettoyez toute la banquette avec une éponge imbibée de ce mélange en insistant encore sur les taches.
- Rincez ensuite les sièges avec de l'eau claire
- Laissez sécher.

**Nb:** L'eau gazeuse est particulièrement efficace sur les taches de vomi car les bulles permettent de désincruster la tache afin de pouvoir la nettoyer par la suite. Il suffit de verser un peu d'eau gazeuse sur la tache puis de frotter un peu avec une éponge humide.

### **4. Le détergent**

Le détergent est particulièrement efficace sur les taches d'huile et d'essence, ou les taches de sang qui sont des taches qui peuvent être difficiles à enlever. Il reste

cependant à utiliser dans le cadre de tâches localisées. Quelques gouttes suffisent pour enlever une tache.

Pour nettoyer vos sièges avec du détergent :

- Dans une bassine mélangez deux bouchons de détergents dans 1L d'eau
- Imbibez une éponge de ce mélange.
- Tapotez la tache pour faire pénétrer la solution en profondeur et aspirez immédiatement le liquide avec un aspirateur à eau. Répétez cette étape autant de fois que nécessaire jusqu'à avoir enlevé la totalité de la tâche.

## **5. Le nettoyage à la vapeur**

Pour les nettoyages en profondeur, il est aussi possible d'utiliser un nettoyeur vapeur . Ces machines sont disponibles en magasin à partir d'une trentaine d'euros et sont très efficaces sur les tissus. Une fois les sièges de votre voiture nettoyés, vous pouvez aussi les utiliser dans votre maison pour nettoyer vos canapés, les fenêtres, le carrelage... C'est donc un double investissement !

Il faut également noter que ces techniques peuvent également s'appliquer dans le cadre du nettoyage de moquettes salies ou tachées. Vous pouvez également utiliser de l'eau et du savon de Marseille ou du savon noir, avec une brosse souple. Le résultat sera également bon et permettra de donner un coup de frais et désodoriser votre habitacle !

## **Nettoyer des sièges en cuir**

Pour nettoyer les sièges en cuir (ou en simili cuir), il existe également plusieurs méthodes. Les sièges en cuir sont résistants dans le temps, mais ont tendance à se salir à force des contacts et des frottements, ainsi qu'à ternir et à sécher. Il faut donc les préserver et les entretenir !

Pour nettoyer et redonner leur aspect neuf à vos sièges, plusieurs techniques existent. Voici celles que nous avons privilégié.

## **1. Nettoyer ses sièges en cuir à l'eau et au savon**

Eh oui, le remède classique de l'eau savonneuse fonctionne bien pour les cuirs salis ! Il vous faudra pour le nettoyage de vos sièges vous munir des outils suivants :

- un petit savon de Marseille
- une bassine d'eau chaude
- une bassine d'eau claire (ou un pulvérisateur rempli d'eau claire)
- une brosse à poils souples
- deux chiffons microfibre

Pour nettoyer vos sièges en cuir suivez les étapes suivantes :

- Trempez la brosse dans l'eau chaude
- Frottez la brosse sur le savon de Marseille
- Frottez vos sièges sur la surface à nettoyer, pas trop fort pour ne pas l'abîmer, avec des mouvements circulaires
- Sur les zones de coutures, frottez dans le sens de la couture ou de la démarcation et faites des petits ronds
- Essuyez la surface avec une première microfibre qui ne sera prévue qu'à cet usage
- Prenez la seconde microfibre, trempez-la dans l'eau claire et essorez-la (ou imbiblez-la légèrement d'eau grâce au pulvérisateur)
- Passez la microfibre imbibée d'eau claire sur la zone qui vient d'être nettoyée (pour enlever l'excédent de savon)
- Réitérez l'opération au besoin

Une fois que l'étape du lavage est terminée, vos sièges seront

bien propres, et la couleur sera ravivée, car la saleté a tendance à la ternir. Pour protéger et nourrir le cuir, vous pouvez utiliser des produits spéciaux vendus en centre auto, tels que des laits nourrissants. Vous pouvez également utiliser des produits tels que le Belgom Cuir, l'huile Éléphant, l'huile de pied de boeuf ou encore le lait hydratant. Selon le produit, ils feront briller le cuir ou lui donneront un aspect mat !

**Nb** : Pour un meilleur résultat il est aussi possible de traiter le cuir de vos sièges de voiture. Pour cela, l'huile de pied de boeuf est très efficace. Elle permet d'assouplir et d'hydrater le cuir des sièges de votre voiture. Elle assure aussi une meilleure conservation du cuir.

## **2. Nettoyer ses sièges en cuir avec du lait démaquillant**

Vous pouvez aussi utiliser du lait démaquillant pour nettoyer votre cuir. Comme sur votre peau pour enlever le maquillage, le lait démaquillant va agir sur le cuir pour enlever les saletés.

Pour nettoyer vos sièges avec cette méthode, il vous faut :

- Du lait démaquillant
- Un chiffon microfibre
- Une éponge et un peu d'eau

Voici les étapes pour nettoyer vos sièges en cuir avec du lait démaquillant :

- Prenez un chiffon microfibre et imprégnez-le de lait démaquillant
- Frottez avec le chiffon sur les sièges en cuir assez délicatement, mais en insistant un peu sur les tâches
- Rincez le lait démaquillant avec une éponge humidifiée à

l'eau

- Laissez sécher

Vos sièges devraient ainsi en une seule fois être propres et détachés ! Et pour qu'ils soient propres et qu'ils durent plus longtemps, pensez à nourrir le cuir et à le protéger afin qu'il ne vieillisse pas trop vite, et qu'il ne se dessèche pas. Vous pouvez utiliser les produits nourrissants indiqués plus haut pour cette étape.

Dans tous les cas, pensez à renouveler l'opération tous les 6 mois à 1 an pour garder vos sièges en parfait état !

## **Faire appel à un professionnel**

Si aucune des méthodes évoquées plus haut ne vous convient, il est aussi possible de vous rendre dans un garage, un centre auto ou un pressing automobile qui propose des formules de nettoyage pour habitacle de voiture. Ils utilisent des techniques et des produits professionnels qui sont très efficaces.

Votre voiture sera nettoyée en profondeur. Vous retrouverez ainsi votre voiture comme neuve à l'intérieur. Ces formules peuvent aller de 20 à 150 euros selon les prestations effectuées et le type de véhicule que vous souhaitez faire laver (les prix varient entre une citadine et un monospace !). Lors du passage chez ces professionnels, ils pourront également nettoyer l'extérieur de votre voiture et pourquoi pas restaurer certaines parties vieilles par le temps, comme vos phares.

