



Trucs et Astuces

Réchauffer du riz

Pour faire réchauffer du riz déjà un peu trop cuit, fermez le dessus du récipient avec un papier aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chauffer. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écraser.

Plat trop salé

Pour enlever le surplus de sel dans une sauce, ajoutez à votre plat en train de cuire un bouchon de liège bien propre et laissez-le pendant quelques minutes, cela absorbera le sel.

Apaiser une brûlure

Pour apaiser une brûlure supérieure, appliquez une peau de banane sur votre peau. Cela soulagera immédiatement.

Coquille d'œuf fêlée

Si vous ne voulez pas que le blanc de vos œufs s'échappe d'une coquille fêlée, frottez-la avec un citron avant de plonger l'œuf dans l'eau. Le blanc restera à l'intérieur. On peut aussi utiliser du vinaigre.

Combattre les mauvaises odeurs dans votre réfrigérateur

Pour combattre les mauvaises odeurs, déposez une assiette creuse avec un peu de lait au fond et une tranche de pain de mie, la tranche absorbera l'ensemble des mauvaises odeurs...

Je perds souvent des bananes qui ont noirci
Partagez vos bananes en deux, mettez une partie au frigo où elles mûrissent moins vite, mangez prioritairement celles que vous laissez dehors.

Comment peler facilement ses tomates ?

Si la tomate n'est pas trop molle, on peut retirer la peau de la tomate avec un petit couteau. Sinon, passez-la rapidement sous l'eau chaude puis sous l'eau froide.

TEST

SAVEZ-VOUS EPICER VOS REPAS ?

Les épices sont des ingrédients indispensables de la cuisine ! safran, curry, paprika, cannelle... Savez-vous les utiliser à bon escient ? Connaissez-vous leurs propriétés ? Un quizz très pimenté pour mettre votre cerveau en ébullition !

QUESTION 1

Les épices ont des propriétés antiseptiques.

Vrai
Faux

QUESTION 2

Les épices sont riches en sodium et sont donc déconseillées dans un régime sans sel.

Vrai
Faux

QUESTION 3

La cardamome est issue d'écorces d'arbres séchées au soleil.

Vrai
Faux

QUESTION 4

Les clous de girofle entrent dans la composition du pain d'épice.

Vrai
Faux

QUESTION 5

La muscade facilite la digestion.

Vrai
Faux

QUESTION 6

Lorsque l'on a la "bouche en feu", après un abus d'épices trop pimentées, il faut boire beaucoup d'eau.

Vrai
Faux

QUESTION 7

Le safran est la plus chère des épices.

Vrai
Faux

RESULTATS

1 La bonne réponse est **Faux**

Au contraire, elles sont toutes pauvres en sodium

2 La bonne réponse est **Faux**

Au contraire, elles sont toutes pauvres en sodium

3 La bonne réponse est **Faux**

Ces petites capsules pleines de graines sont les fruits d'une plante originaire des Indes. C'est la cannelle qui est issue d'écorces.

4 La bonne réponse est **Vrai**

On les utilise également dans les marinades, pot-au-feu, court-bouillon, potée et plats de haricots, les biscuits, les compotes

5 La bonne réponse est **Vrai**

Elle stimule les sécrétions digestives

6 La bonne réponse est **Faux**

Pour calmer le « feu », il est préférable de consommer du yaourt, du fromage blanc ou de la mie de pain.

7 La bonne réponse est **Vrai**

C'est normal : il faut 160 fleurs pour obtenir 1 g de safran !

LE GÂTEAU

Clafoutis pommes et poires en duo

Pour 4 personnes,
préparation : 20 min,
cuisson : 20 min



Poires : 2, pommes : 2, jus de citron : 1, raisins secs : 60 g, beurre : 15 g, cannelle en poudre : 1 pincée, sucre : 2 c. à café, thé : 15 cl

Pour la crème : poudre d'amandes : 100 gr, cannelle en poudre : 1 pincée, sucre en poudre : 3 c. à soupe, farine : 3 c. à soupe, œufs : 3, crème fraîche : 5 c. à soupe, lait : 15 cl

Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans un bol, versez le thé chaud et faites-y macérer les raisins secs. Epluchez les pommes et les poires, coupez-les en quartiers et citronnez-les pour éviter que la chair noircisse. Dans un plat à gratin beurré, répartissez les fruits et les raisins réhydratés. Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, la poudre d'amandes, le sucre, la cannelle, la crème fraîche et le lait. Versez cette préparation dans le plat à gratin et faites cuire 20 minutes. A la sortie du four, saupoudrez de sucre et de cannelle. Servez tiède.

FORME

Etirez-vous comme un chat



Lions dans la savane, tigres dans la jungle ou gros matous sur le tapis du salon, tous les félins s'étirent au réveil. Nous devrions faire comme eux, car l'étirement permet d'éliminer les crispations musculaires, dénoue les raideurs physiques et aide à évacuer les tensions nerveuses et émotionnelles.

Le principe est simple : Au réveil, encore couché(e), étirez bras et jambes comme si vous vouliez grandir. Puis, alternativement, repliez chacun de vos bras jusqu'à l'épaule, relâchez vos muscles et étirez-le à nouveau. Faites de même avec vos deux jambes. Pendant que vous vous étirez, respirez calmement et profondément. Les brumes du sommeil s'évanouiront rapidement et votre tonus reviendra.