

Astuces de grand-mère

● SOURIEZ A PLEINES DENTS

Outre un brossage régulier (5 minutes au minimum, 2 ou 3 fois par jour), quelques petits "plus" peuvent donner davantage d'éclat à votre sourire.

Frotter l'émail des dents avec une rondelle de citron pour leur apporter un peu de brillant. Pour un blanc éclatant, saupoudrez une pincée de bicarbonate de soude sur votre dentifrice habituel. Mais pas plus d'une fois par mois. Et pourquoi ne pas essayer un massage à l'huile d'olive ?

● UN APRES-SOLEIL NATUREL

Le concombre n'a pas son pareil pour hydrater et rafraîchir la peau. D'où l'idée de l'utiliser après toute exposition au soleil. Il suffit d'en mixer un et de le filtrer pour en recueillir le jus. Ajouter deux cuillerées à soupe d'huile d'amande douce, secouez bien pour mélanger et appliquez, après la douche, sur le visage et le corps. A conserver dans un flacon fermé, dans un endroit sec et frais.

LE GOUT DES FRUITS S'APPREND DES LE BIBERON

Comment en mettre plus dans leur vie ?

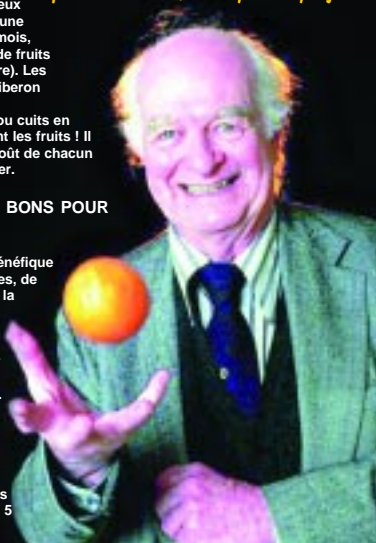
C'est dans l'enfance que se prennent les bonnes habitudes alimentaires. D'où l'importance de familiariser très tôt l'enfant avec les fruits. Un enfant a besoin de temps pour accepter un mets nouveau, surtout après l'âge de 2 ans ; il lui faudrait le goûter cinq à dix fois avant de l'apprécier. Profitez de ses deux premières années pour lui faire découvrir une grande variété de saveurs. Dès l'âge de 4 mois, introduisez dans le lait 2 cuillerées à soupe de fruits mixés non acides, (banane, pomme ou poire). Les fruits pressés sont faciles à donner en biberon (coupés d'eau) ou à la cuillère.

Dès 6 mois, proposez-lui des fruits mixés ou cuits en compote. Ne mélangez pas systématiquement les fruits ! Il est important que l'enfant identifie bien le goût de chacun pour le reconnaître et l'apprécier.

POURQUOI LES FRUITS SONT-ILS BONS POUR LES ENFANTS ?

Inciter les enfants à manger des fruits est bénéfique à court et à long termes. Sources de vitamines, de minéraux et de fibres, les fruits participent à la couverture des apports en micronutriments, "boostant" ainsi le système immunitaire et favorisant le transit intestinal. Ils sont bons à tout âge, mais surtout chez les enfants car un enfant qui mange des fruits aujourd'hui aura tendance à en consommer toute sa vie. Quand on connaît le rôle des antioxydants (dont les fruits sont source) sur le vieillissement cellulaire, on comprend vite pourquoi cette incitation est capitale. Il est recommandé de consommer entre 200 et 400 g de fruits chaque jour, répartis entre les différents repas de la journée (soit entre 3 et 5 portions de fruits).

Les fruits sont une source essentielle de vitamines, de minéraux et de fibres. Mais ils ont beau être sucrés, colorés, amusants à manger, les enfants peinent à consommer la quantité conseillée, soit 5 portions par jour.



Le plat

Haricots en sauce

Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 2 h, temps de repos : 12 h



Haricots rouges secs : 150 g, haricots blancs, secs : 150 g, haricots verts mange-tout : 300 g, épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux : 400 g, tomates : 550 g, oignons : 2, ail : 2 gousses, huile d'olive : 6 c. à soupe, eau : 25 cl, coriandre hachée : 5 c. à café, sel fin, poivre noir du moulin

Rincez les haricots secs, rouges et blancs, faites-les tremper dans de l'eau froide, à couvert, pendant 12 heures et faites-les cuire dans la même eau, sur feu doux, pendant 45 min. Taillez l'épaule d'agneau en dès de 3 cm de section. Pelez les oignons et les gousses d'ail, puis hachez-les. Pelez les tomates et réduisez-les en purée. Faites dorer la viande dans l'huile, sur feu vif. Ajoutez l'ail et les oignons ; laissez-les fondre. Mouillez avec la purée de tomates et l'eau. Incorporez la coriandre. Salez et poivrez. Laissez cuire, à couvert, sur feu doux, pendant 30 min. Rincez les haricots mange-tout, coupez-les en morceaux et ajoutez-les à la préparation, ainsi que les haricots secs et leur eau de cuisson. Prolongez la cuisson, sur feu doux, pendant 30 min. Dressez le tout dans un plat chaud. Servez aussitôt.

Bon à savoir VRAI FAUX Sur les vitamines !

Elles nous aident à rester en forme

VRAI Les vitamines sont essentielles pour un organisme en bonne santé. Elles interviennent dans de nombreuses fonctions de l'organisme : protection des tissus, entretien de la peau, des cheveux et de la vue, actions sur les systèmes nerveux et musculaires, etc. La liste est longue. Un déficit en vitamines peut être responsable d'un état de santé "fragilisé". La vitamine C, par exemple, intervient dans la résistance aux infections en stimulant des leucocytes (cellules de l'organisme qui nous défendent contre les agressions externes). Elle améliore en outre l'absorption du fer d'origine végétale, qui participe également à la lutte contre les infections. Certaines vitamines, comme les vitamines C et E, possèdent aussi des vertus anti-oxydantes. Elles participent à la lutte contre les radicaux libres (oxydation) qui induisent le vieillissement de l'organisme. Il s'agit donc de manger varié et équilibré.

Elles sont fragiles

VRAI Les vitamines sont plus ou moins



sensibles à la température de cuisson, à l'oxygène de l'air, à l'exposition à la lumière ou encore à la diffusion dans l'eau. Les vitamines A, D, K, B2 et B9 des aliments n'aiment particulièrement pas la lumière. La

vitamine C, présente dans les fruits et légumes, est non seulement sensible à la lumière, mais elle est aussi détruite par la chaleur (jusqu'à 90 % de perte en cas de cuisson prolongée). Evitez donc les cuissons longues, à haute température. La perte en vitamine B1, présente dans les produits animaux et végétaux, peut atteindre 60 % en cas de cuisson dans l'eau. Autant dire que les conditions de stockage et de cuisson des aliments sont capitales pour profiter au mieux de leurs bienfaits. Pour mieux les préserver, il existe quelques bons réflexes à adopter au quotidien :

- Stocker les aliments au frais et à l'abri de la lumière.
- Acheter des quantités de fruits et légumes adaptées à vos besoins, afin de ne pas les stocker plus de 3 ou 4 jours.
- Ne pas les peler ou les couper à l'avance
- Les rincer rapidement sous un filet d'eau avant de les préparer.
- Privilégiez les cuissons avec peu d'eau et des temps de cuisson brefs. Les vitamines B1, B2, B6, PP de vos viandes survivront mieux cuites au grill ou à la vapeur que mijotées.

Astuces

Viande boulettes

Pour éviter que les boulettes de viande ne collent aux mains lorsque vous les confectionnez, trempez vos mains fréquemment dans l'eau pendant l'opération. Ainsi, la viande hachée ne collera pas aux mains et sera plus facile à manipuler.

Verres givrés

Pour obtenir des verres givrés, procédez de la façon suivante :

- Mettez du sucre dans une assiette et du sirop de fruits dans une autre.
- Trempez le verre dans le sirop, puis dans le sucre.
- Retirez et tapotez légèrement pour enlever l'excédent de sucre.

Viande

Ne salez jamais une viande avant la cuisson, car le sel absorbe les jus de la viande et l'assèche. Le sel a pour effet d'absorber le jus des viandes et de le faire monter à la

surface. Salez plutôt durant la cuisson.

Viande hachée

Il ne faut jamais décongeler la viande hachée à la température ambiante. Décongelez-la toujours au réfrigérateur.

Verres

Pour séparer deux verres qui sont pris l'un dans l'autre, remplissez le verre du dessus d'eau froide ou de glace, tandis que celui du dessous est trempé dans l'eau chaude.

Le gâteau

Charlotte au chocolat



Pour 6 personnes, préparation : 40 min, cuisson : 15 min, temps de repos : 3 h

Biscuits à la cuillère : 1 boîte, chocolat noir : 400 g, copeaux de chocolat : 100 g, œufs : 6, beurre : 60 g, sirop : 6 c. à soupe

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, montez les blancs en neige ferme. Dans une casserole placée au bain-marie, faites fondre le chocolat cassé en morceaux, ajoutez le beurre et hors du feu, les jaunes d'œuf. Incorporez délicatement, en soulevant bien le mélange, les blancs. Dans une assiette creuse, faire un sirop à base de sucre, d'eau et d'eau de fleur d'oranger. Tapissez les bords et le fond d'un moule à charlotte avec les biscuits trempés dans le sirop. Versez la préparation au chocolat, recouvrez de biscuits. Placez au réfrigérateur 3 h. Avant de servir, démoulez la charlotte sur un plat de service en trempant le moule dans de l'eau chaude. Remplacez au frais 10 min. Décorez avec les copeaux de chocolat.