

Dessert

Billes de pastèque au sirop épiced

Pour 6 personnes, préparation 20 min, cuisson 5 min, attente 4 h.

1 kg de pastèque, 2 cuil. à soupe de miel liquide, 4 citrons, 2 bâtons de cannelle, 1 sachet de vanille, 1 cuil. à café de poivre mélangé en grains, 1 cuil. à café de gingembre frais râpé.



Rincez les citrons. Prélevez le zeste d'un citron à l'aide d'un couteau économique. Emincez-le. Recueillez le jus de fruits. Versez 50 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez le jus et le zeste des citrons. Portez à ébullition.

Ajoutez le miel, les bâtons de cannelle, la vanille, les grains de poivre et le gingembre râpé.

Faites bouillir 2 min et retirez du feu. Couvrez. Laissez refroidir et placez 4 heures au réfrigérateur.

Épépinez la chair de la pastèque. Prélevez des petites boules à l'aide d'une cuillère parisienne. Répartissez-les dans six assiettes creuses. Filtrez le sirop aux épices. Répartissez-le dans les assiettes. Servez sans attendre.

A noter : la pastèque a une faible teneur en glucides. Sa saveur est très douce car elle contient beaucoup de fructose au pouvoir sucrant bien plus élevé que le sucre. Riche en eau, elle est très désaltérante. Sa peau épaisse protège ses vitamines.

Idée de coiffure

Originale, une quadruple tresse

Tout droit inspirée du tissage, cette natte vous permettra de retenir en beauté votre longue chevelure.

● Séparez les cheveux. Divisez le bas en quatre parties égales. Amenez la 1^{re} mèche à gauche vers la droite sur la 2^e, sous la 3^e et sur la 4^e. Ne serrez pas trop au départ de la tresse pour garder de la souplesse au niveau du cou.

● Ramenez les mèches suivantes de gauche à droite, sur le même principe. Entrecroisez régulièrement les quatre mèches. La tresse doit être assez serrée pour tenir. Terminez à 10 centimètres de l'extrémité des cheveux.

● Attachez solidement. Sous la barrette, fixez un élastique spécial qui ne coupe pas. La barrette peut être remplacée par un chouchou.



VRAI/FAUX

La fièvre des tout-petits

La fièvre est-elle dangereuse ?

VRAI

La fièvre est une réaction de défense du corps contre une agression externe ou interne.

Elle n'est pas nuisible pour l'organisme, et permet, au contraire, de déceler les infections. C'est le premier élément de diagnostic. L'essentiel est d'y être attentif afin de prendre les mesures nécessaires pour qu'elle baisse et pour que l'enfant ne se déshydrate pas.

Prendre la température dans la bouche est une méthode plus pratique pour les tout-petits

FAUX

Elle ne convient pas aux enfants car elle demande leur coopération. Pour que la mesure soit la plus correcte possible, cette méthode exige que la bouche reste fermée plusieurs minutes et que l'enfant garde le thermomètre sous la langue, sans bouger. Cette méthode ne convient pas aux bébés.



& Trucs & Astuces

Roses

Ecrasez le bout de la tige d'un coup de marteau ou de pince avant de les mettre en vase : elles dureront plus longtemps. Idem pour le lilas et le mimosa. Vos roses baissent lamentablement la tête ? Remplissez le fond de votre baignoire d'eau tiède et plongez-y vos roses pour une ou deux heures. Avec ce traitement, elles devraient se redresser.

Rosiers

Ajoutez des peaux de bananes hachées à la terre en plantant vos rosiers. Elles fournissent du potassium et assouplissent la terre qui retiendra mieux l'eau.

Rouge à lèvres

Pour ôter une tache de rouge à lèvres, appliquez du beurre mou que vous laisserez 30 minutes sur la trace. Retirez le surplus de beurre et lavez le tissu en machine.

Le plat

Poulet aux tomates-pomme de terre



Ingrédients :
4 blancs de poulet, 3 grosses tomates, 6 pommes de terre moyennes, 2 oignons, sel, poivre, herbes de Provence, huile d'olive (ou de tournesol)

Allumer le four thermostat 180°, émincer l'oignon et le déposer au fond d'un plat allant au four. Couper les tomates en gros dés et les pommes de terre en petits dés et les disposer également dans le plat - saler, poivrer - couvrir les légumes avec les blancs de poulet, saler poivrer, parsemer d'herbes de provence et ajouter un (gros) filet d'huile d'olive (ou de tournesol). Mettre au four pendant 20 minutes (il faut que les blancs de poulet soient bien cuits).