

## LE GATEAU

Petits muffins  
aux pommes

Préparation : 10 mn, cuisson : 15 mn,  
pour environ 24 muffins

2 tasses de farine, 1 cuil. à soupe de levure, 1 cuil. à café de cannelle en poudre, 1/2 tasse de sucre, 250 ml de lait, 125 g de beurre fondu, 1 œuf battu, 2 pommes vertes pelées, évidées et râpées.

Préchauffez le four à 200° C. Tamisez la farine, la levure et la cannelle dans un grand bol. Ajoutez le sucre. Creusez une fontaine au centre et versez le mélange de lait, de beurre, d'œuf et de pommes. Mélangez en tournant pas plus de 15 fois.

Versez la préparation à la cuillère dans des petits moules à muffins beurrés et remplissez-les aux 3/4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient cuits et dorés. Laissez refroidir sur une grille et stockez dans un récipient hermétique. Les muffins congelés se conservent dans un sac bien fermé pendant un mois.

## Le saviez-vous ?

## Le vinaigre sait même soigner !

## Cheveux ternes

Après chaque shampooing, rincer la chevelure avec un demi-verre de vinaigre dilué dans deux verres d'eau.

## Crampes nocturnes

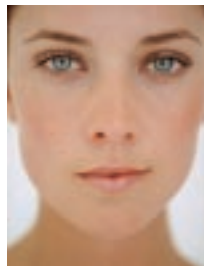
Le soir, envelopper les jambes dans un linge que vous aurez imbibé de vinaigre ; garder en place deux minutes.

## Fatigue passagère

Diluer 1 cuillerée à café de miel et 1 demi-cuillerée à café de vinaigre dans un verre d'eau tiède. Deux fois par jour, une heure avant les repas.

## Gorge irritée

Diluer une cuillerée à soupe de vinaigre dans un verre d'eau tiède ; utiliser en gargarismes.



## Mal de tête

Ingrédients pour la préparation du vinaigre de romarin : 50 g de romarin, 1/2 litre de vinaigre.

• Vous êtes sujette au mal de tête ? Laissez macérer les

deux ingrédients durant trois semaines dans un flacon hermétique, filtrer, puis verser dans un vaporisateur. Quand vous sentirez la douleur monter, vaporiser ce remède autour de vous et respirez : soulagement garanti !

## Petits problèmes de peau

Le vinaigre, qui a le même pH (acidité) que la peau, est efficace contre les démangeaisons et éruptions diverses. Il suffit de mélanger à parties égales vinaigre de vin et eau, et de tamponner les lésions.

## Pieds douloureux

Après avoir marché trop longtemps, vos pieds sont rouges, lourds et douloureux ? Le remède est simple : faites-les tremper dans de l'eau froide avec une petite poignée de gros sel et un verre de vinaigre de cidre.

## Piqûre (insecte, ortie)

Lotionnez-vous tout de suite avec le premier vinaigre venu : il neutralisera le venin.

## Précautions d'emploi

- toujours diluer le vinaigre lorsqu'on l'absorbe par la bouche ;
- prendre de petites quantités, mais régulièrement (une cuillerée à café par jour, en deux prises) ;
- si nécessaire, augmenter la dose, mais toujours progressivement ;
- n'utiliser que du vinaigre bio qui est arrivé à maturité naturellement ;
- choisir du vinaigre d'excellente qualité.

& Trucs  
& Astuces

## Verres givrés

Humectez avec un jus de citron le bord d'un verre et retournez celui-ci sur un tapis de sucre nature ou coloré. Retirez aussitôt, tapotez légèrement pour enlever l'excédent de sucre.

## Verrues

Pour faire disparaître une verrue : 3 à 4 jours en contact avec du jus d'oignon (rondelle + bandage) et le tour est joué. La verrue prend la poudre d'escampette. Inconvénient : odeur d'oignon à supporter pendant quelques jours !

## Vêtements

Utilisez vos anciennes taies d'oreiller ou de traversin pour confectionner des housses pour vos vêtements. Une simple ouverture dans le haut permettra de passer le crochet de cintre.

## Prendre soin du bébé

## Les réponses à vos questions

## Que faire pour calmer ses feux de dents ?

A savoir avant tout : une poussée dentaire peut provoquer une petite diarrhée, un érythème fessier et également entraîner des difficultés de sommeil. Votre enfant a mal, sa gencive est rouge et congestionnée, il bave beaucoup : pas de doute, "il fait ses dents". Surtout, n'essayez pas "d'aider" la dent à sortir en passant sur la gencive le manche d'une petite cuillère ou un morceau de sucre. Vous ne le soulageriez pas et vous risqueriez de provoquer une infection.

## Les remèdes à essayer :

- lui donner du paracétamol ou de l'aspirine spécial bébé, en cas de fièvre ou si vous sentez qu'il a très mal ;
- masser tout doucement ses gencives avec un gel apaisant, bien que l'efficacité de ce produit n'ait pas encore été démontrée ;
- lui proposer un anneau de dentition à mordiller que vous aurez mis à réfrigérer.

## Comment prendre soin du cordon ombilical ?



En principe, le cordon ombilical tombe dans les dix jours qui suivent la naissance. En attendant, il faut veiller à ce qu'il ne s'infecte pas. Autrefois, c'était pour éviter ce risque que l'on déconseillait de donner un bain aux nouveaux-nés tant que le cordon n'était pas tombé. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, vous pouvez baigner votre bébé dès votre retour à la maison, mais attention à sécher soigneusement son cordon.

Voici comment procéder pour les soins : après le bain, tamponnez délicatement le cordon et toute la zone avec une compresse stérile imbibée d'éosine (n'utilisez pas

de coton, des fils risqueraient de s'accrocher à la partie tuméfiée). Séchez la peau en tapotant légèrement à l'aide d'une autre compresse sèche et laissez-la à l'air : c'est le meilleur moyen pour que la cicatrisation se fasse vite.

## Peut-on éviter l'érythème fessier ?

La première précaution à prendre est de changer très souvent votre bébé. Ensuite, appliquez une pâte protectrice dès les premières rougeurs (elle ne traite pas les "fesses rouges", mais a une action préventive).

N'hésitez pas à laisser le plus souvent possible votre bébé les "fesses à l'air". S'il est particulièrement sujet à l'érythème fessier, vous pouvez opter éventuellement pour des couches spécifiques en coton jetables.

Sachez, par ailleurs, que les fesses rouges peuvent également être le signe d'une otite.

Dans ce cas, vérifiez la température de votre tout-petit et consultez un pédiatre. Dernier point : évitez le talc dont les émanations (si vous en faites tomber, par exemples) peuvent être dangereuses en empêchant votre bébé de respirer.



## LE PLAT

Rissoles aux  
pommes de terre

Préparation : 30 mn + heure de réfrigération,  
cuisson : 12 mn, pour 30 bouchées

## Croustillantes

1 grosse pomme de terre, pelée, 1 gros oignon, 500 g de bœuf haché, 1 cuillerée à soupe de vinaigre, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate, 1 œuf légèrement battu, 50 g de chapelure, 1 cuillerée à café d'origan, 1/3 de bol de persil haché, 1/2 cuillerée à café de poivre blanc moulu, sel, 60 g de farine, 1/2 verre d'huile d'olive.

Râper la pomme de terre et l'oignon dans un saladier. Ajouter le hachis de bœuf, le vinaigre, le concentré de tomate, l'œuf, la chapelure, l'origan, le persil, le poivre et le sel.

Bien mélanger en pétrissant. Couvrir d'un film alimentaire, laisser 1 heure au réfrigérateur. Prélever la préparation par cuillerée et former des boulettes, les rouler légèrement dans la farine. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Par petites quantités, faire rissoler les boulettes, environ trois minutes de chaque côté. Elle doivent être bien cuites au centre. Les retirer à la pince ou à l'écumoire, les égoutter sur du papier absorbant. Garder au chaud.

## NOTE

La viande doit être grossièrement hachée afin que la préparation ne soit pas trop collante et difficile à manier. Si c'est le cas, ajouter de la chapelure au mélange.