

Secret s de cui- sine



■ Des viandes blanches fondantes Bien sûr, lors de la cuisson, il faut arroser très souvent les viandes blanches (poulet, veau) avec leur jus. Mais pour les déguster encore plus moelleuses, il faut stopper net leur cuisson, alors qu'elles sont encore rosées. Enveloppez-les dans deux épaisseurs de film étirable et maintenez-les ainsi au chaud. Il suffit de les remettre au four (papier retiré) pour

Beauté

Une moisson de soins très nature

● L'orange assure le coup d'éclat

Elle regorge de vitamines C, B1, B9, de magnésium, de calcium et juste ce qu'il faut de sucre pour doper nos cellules sans les surmener.

● Le pamplemousse revigore

Glucides, vitamines et acides de fruits, rien de tel pour abreuver les peaux à tendance grasse et faire briller les cheveux pollués.

● Le concombre apaise

Grâce à son pouvoir rafraîchissant et astringent, il délasse les traits après une journée harassante. Il repose les yeux fatigués et dégonfle bien les poches.

● Le raisin agit contre les radicaux libres

Pépins, pulpe, rafles, tout est bon. Le raisin renforce les capillaires sanguins, et ses polyphénols sont de puissants antiradicalaires.

● L'avoine soulage

Riche en vitamines, sels minéraux, acides aminés et acides gras, cet anti-inflammatoire est aussi adoucissant et protecteur. C'est l'ami des peaux réactives.

● L'olive nourrit

Très nutritif, le son de riz favorise la microcirculation et absorbe une partie des UV. De plus, ses acides aminés et ses sucres nourrissent et stimulent la synthèse du collagène.

● Le riz protège

Très nutritif, le son de riz favorise la microcirculation et absorbe une partie des UV. De plus, ses acides aminés et ses sucres nourrissent et stimulent la synthèse du collagène.

● Le millepertuis adoucit

Ses vertus cicatrisantes et nourrissantes sont connues depuis des siècles. Il soigne les brûlures, élimine les boutons et procure une délicieuse détente.



Fleurs, fruits, céréales... Quand la science et la nature s'unissent, notre peau et nos cheveux passent au vert. A chaque plante ses vertus particulières.

Le plat

Choux aux épinards



Préparation 15 min, cuisson 50 min, pour 4 personnes

Pour la pâte : 1/4 l d'eau, 50 g de beurre, 1 pincée de sel, 150 g de farine, 30 g de maizena, 6 œufs.
Pour la farce : 1 1/2 kg d'épinards, 60 g de beurre, 3 cuill. à soupe de farine, 200 g de poulet cuit, 3 cuill. à soupe de sauce de tabasco, 2 œufs durs.

Portez l'eau additionnée du beurre et du sel à ébullition dans une casserole. Retirez du feu. Versez la farine et la maizena dans le liquide bouillant et battez en une pâte lisse. Remettez la casserole sur le feu et continuez à battre la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une masse qui se détache de la casserole. Retirez la casserole du feu, introduisez les œufs un à un et continuez à battre jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et brillante. Laissez refroidir la pâte puis ajoutez-y la poudre à lever. Disposez des noix de pâte sur un lèche-frite graissé et fariné. Glissez le tout dans un four préchauffé à 200° C et laissez cuire pendant 30 min. N'ouvrez pas la porte du four pendant les 15 premières minutes de cuisson pour éviter que la pâte ne retombe. Retirez les choux du four, coupez un chapeau et laissez refroidir. Nettoyez les épinards, faites-les étuver pendant 5 min dans 1/2 tasse d'eau. Laissez égoutter et recueillir le jus de cuisson. Faites chauffer le beurre, introduisez-y la farine en tournant et allongez avec le jus de cuisson des épinards. Portez à ébullition en battant au fouet. Incorporez les épinards hachés dans cette sauce. Coupez le poulet en lanières. Introduisez-le dans les épinards et relevez de sauce de tabasco et de muscade. Remplissez les choux avec cette préparation. Couvrez avec le chapeau, garnissez à volonté de rondelles d'œuf dur et servez.

Le gâteau

Biscuits aux noix



Préparation : 30 min, cuisson : 15-20 minutes, pour 28 biscuits

Pour accompagner une glace ou le café. 200 g de beurre ramolli, 1/2 bol de sucre semoule, 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 2 bols de farine

Farce aux noix

1/2 bol de noix hachées, 1/4 de bol de sucre semoule, 1 c. à café de cannelle.
Préchauffer le four à 160°C. Graisser une plaque à pâtisserie, la recouvrir d'un papier huilé.
Dans un bol, battre en crème légère le sucre avec le beurre. Verser cette crème dans une jatte. Avec une cuillère en métal, incorporer doucement l'eau de fleur d'oranger et la farine, puis pétrir pour obtenir une pâte homogène.
Dans un récipient, bien mélanger noix, sucre et cannelle.
Prélever la pâte à biscuit par grosses cuillerées et la rouler entre les mains pour former des boules.
Appuyer le pouce au centre de chaque boule pour la creuser. Y placer 1 cuillerée de farce aux noix. Mettre les boules farcies sur la plaque huilée, les aplatir légèrement. Faire cuire au four 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Les laisser refroidir sur une grille.

TRUCS & ASTUCES

Friture

En plaçant un petit récipient contenant du vinaigre blanc près de la friteuse, les odeurs de friture se dissiperont plus facilement.

Étiquettes

Pour coller des étiquettes sur du verre (bouteille, confiture...) utilisez du lait. Humectez le papier avec le lait et mettez en place sur le verre.

Estomac

Contre les brûlures d'estomac, prendre une petite cuillère remplie à moitié de poudre de café et à moitié de sucre en poudre. C'est bon et immédiatement efficace. On peut même boire un verre d'eau juste après avoir avalé le mélange (car il donne plutôt soif), cela n'enlève rien à l'effet. Un remède peu cher, totalement inoffensif et très efficace.

Essuie-glace

En les lavant avec un mélange eau et vinaigre à parts égales, ils redeviendront comme neufs !

Compresse

Une compresse froide économique : confectionnez un sachet de toile dans lequel vous enfermerez des pois secs (genre pois chiche, haricots blancs, haricots rouges... peu importe) et glissez-le au congélateur. Vous aurez ainsi, à peu de frais, une compresse froide toujours sous la main.

Cuivre

Pour faire briller et débarrasser de toute tache les objets en cuivre, il faut les frotter avec de l'ammoniaque pur.

Prendre soin du bébé

Les bons gestes en cas de...

Brûlures

Votre enfant a reçu un liquide bouillant

● Si la brûlure est peu étendue, faites couler un jet d'eau froide pendant au moins 15 minutes. N'appliquez aucun corps gras et ne percez surtout pas les cloques.

● Si la brûlure est étendue, ne déshabillez pas votre enfant (certaines matières synthétiques risquent de coller à la peau), faites couler de l'eau froide sur les brûlures à travers ses vêtements et n'appliquez aucun produit sur les plaies.

Ses vêtements sont en feu

Sans le déshabiller, enroulez-le dans une couverture de laine (pour éteindre les flammes) et conduisez-le à l'hôpital.

Chute

● Si votre enfant a perdu connaissance, a des nausées, des vomissements ou des saignements, conduisez-le aux urgences.
● Dans tous les cas, avant l'âge de 4 mois, emmenez systématiquement votre bébé à l'hôpital.

Intoxications

Les signes qui doivent vous y faire penser : un emballage de produit ménager ouvert et qui traîne, une boîte de médicaments vide, une plante machouillée.

Chez votre enfant : des vomissements, des diarrhées, des convulsions inexplicables, des brûlures autour de la bouche.

● Ne lui donnez rien à boire
● Appelez le centre antipoisons
● Conservez le flacon du produit ingéré ou l'emballage des médicaments que vous apporterez avec vous à l'hôpital.

Blessures

● Nettoyez la plaie à l'eau et au savon puis appliquez un produit antiseptique "non piquant".
● En cas de saignement abondant, comprimez la blessure avec une compresse stérile quelques minutes avant de poser le pansement.

Electrocution

● Commencez par couper le courant avant de secourir votre enfant
● Appelez le Samu ou les pompiers.

