

TRUCS & ASTUCES

Récurer un fond de cocotte

Pour récurer un fond de cocotte sans revêtement anti-adhérent, faites bouillir de l'eau de javel pendant 10 min, puis décollez à l'aide d'une spatule en bois ou en plastique le fond de votre cocotte.

Nettoyer et entretenir un four

Pour cela, vous aurez besoin d'une eau ammoniacquée à 20%, de lait, de poudre à récurer et d'un tampon abrasif. Appliquez dans votre four à l'aide d'une éponge la solution ammoniacquée, laissez agir 2 heures. Grattez ensuite avec le tampon abrasif et rincez abondamment à l'eau claire. Puis, faites chauffer votre four à vide pendant 10 min (thermostat 8 ou 240 °). Déposez ensuite dans le four, une coupe de lait froid afin d'absorber les dernières odeurs.

Pour retarder la repousse des poils

Après une épilation à la cire, passez-vous un citron coupé en deux sur les jambes, la repousse sera retardée de quelques jours. Il existe aussi des laits qui freinent la repousse.

Contre les pellicules

Préparez une décoction de quatre poignées d'orties fraîches. Pour cela, hachez-les et ajoutez un demi litre d'eau, plus 1/2 verre de vinaigre. Faites bouillir le tout pendant dix minutes. Après votre shampoing, rincez vos cheveux abondamment avec la lotion refroidie.

NUTRITION

Découvrez les bienfaits des oméga 3 !



Les oméga 3 sont dits essentiels parce qu'ils forment la trame des neurones du cerveau et que l'organisme humain ne peut pas les fabriquer. Depuis 20 ans, les scientifiques découvrent encore chaque jour l'importance capitale de ces acides gras pour la santé.

QUELS BIENFAITS ?

Les Oméga 3 rétablissent l'équilibre émotionnel

Le lien entre la dépression et un taux trop faible d'oméga 3 a été prouvé par de nombreuses études scientifiques. L'EPA, la composante des oméga 3 agissant sur l'humeur, favorise le mieux-être émotionnel, l'optimisme, la sérénité dans les conflits et aide à pouvoir profiter pleinement des plaisirs de la vie ainsi qu'à traverser les difficultés quotidiennes.

Les Oméga 3 préviennent les maladies cardiovasculaires

Les oméga 3 sont un véritable allié pour le cœur : le DHA, autre composant des oméga 3, agit sur la variabilité cardiaque en luttant contre l'arythmie.

Les Oméga 3 aident les enfants à mieux se concentrer

Plusieurs études ont montré que les acides gras oméga 3 permettent d'améliorer le comportement, l'équilibre et les fonctions cognitives des enfants. L'enfant y gagne de la facilité à interagir avec les autres, à se plier aux règlements, à apprendre et se concentrer.

Les Oméga 3, anti-inflammatoires

L'inflammation dépend du rapport oméga 3/oméga 6 dans le corps. Les oméga 3 ont une action anti-inflammatoire en empêchant la production de médiateurs.

Où les trouver ?

Les oméga 3 sont soit d'origine végétale, soit d'origine animale. On retrouve principalement ceux du premier type dans l'huile de colza, les noix et les graines de lin. Les oméga 3 d'origine animale se trouvent dans les poissons gras (saumon, anchois, sardines, hareng, maquereau, truite, espadon et thon). Il y a très peu d'oméga 3 dans la viande, sauf si l'animal a été nourri aux graines de lin. Outre ces sources, il existe bien sûr des compléments alimentaires à base d'oméga 3 vendus en pharmacie.

LE PLAT

Boulette de viande aux œufs façon créole



Ingrédients :

Pour la viande hachée : 250g de viande hachée, 1 oignon moyen rapé, 1 petit bouquet de persil haché, un peu de sel selon le goût, une cuillère à café de cumin, une demi-cuillère à café de poivre, une cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce :

5 tomates épluchées et coupées en dés, 4 gousses d'ail écrasées, un petit bouquet de persil haché, un peu de sel selon le goût, un peu de poivre, du safran, un peu de piment doux, 3 grandes cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 œufs à la fin

Recette :

- 1- Dans un saladier, d'une part : mélangez bien la viande hachée et tous les ingrédients indiqués ci-dessus. Avec ce mélange, faites des petites boulettes et mettez de côté. D'autre part, dans une poêle, mettez les tomates, l'ail, le persil, les épices, et de l'huile, et laissez cuire sur un feu doux pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient cuites.
 - 2- Rajoutez en répartissant les boulettes de viande hachée sur la sauce et couvrez.
 - 3- Remuez de temps en temps, pendant 15 minutes, (rajoutez un demi-verre d'eau si c'est nécessaire).
 - 4- Une fois que les boulettes de viande hachée sont cuites, rajoutez les 4 œufs et couvrez pour 5 à 8 minutes.
 - 5- Servez chaud.
- Bon appétit !

LE GÂTEAU

Biscuits secs



Préparation : 10 minutes. Cuisson : 5 minutes.
Difficulté : Très facile

Ingrédients et préparation

Pour un blanc d'œuf : 50 g de farine, 50g de sucre en poudre, 30 g de beurre fondu. Mélanger sucre et beurre, ajouter alternativement farine et blanc (battu en neige avec une pincée de sel).
Parfum au choix
Cuire 5 mn à four chaud (par exemple dans un moule à madeleines).

Infos

Manque de fer,
gare à l'anémie ?

Pour prévenir l'anémie, il faut équilibrer ses apports et ses besoins. Il faut donc manger des aliments riches en fer, surtout si l'on a des besoins plus importants que le reste de la population. C'est ainsi particulièrement vrai pour les enfants et les adolescents, les femmes en âge de procréer et celles qui sont enceintes en particulier. Mais certaines personnes sont également à risque sans le savoir : les femmes qui ont des règles abondantes, celles qui ont un stérilet, les sportifs, les donneurs de sang et tous ceux qui souffrent de maladies s'accompagnant de saignements répétés (hémorroïdes, saignements des gencives, digestifs).

Beauté

Profitez de vos produits de soins au maximum

Les produits sont tous efficaces, mais ils peuvent l'être encore davantage si nous révisons nos gestes, nos habitudes, et en suivant les conseils des spécialistes.

Conservation des produits

- Lavez-vous les mains avant d'utiliser vos crèmes.

- Rebouchez soigneusement vos produits et conservez-les dans leur étui d'origine à l'abri de la lumière.

- Évitez la salle de bains, stockez-les dans une pièce à 20°C.

- N'achetez pas les formats géants, les produits s'altèrent à force d'être ouverts. Ou transvasez-les dans des petits flacons que vous garderez au réfrigérateur.

- Privilégiez les flacons-pompe ou les tubes, à condition de bien essuyer le pas de vis et de les refermer soigneusement.

Quand faut-il s'en séparer ?

- Si l'huile s'échappe en premier lorsque vous pressez le tube, cela signifie que l'eau et l'huile de l'émulsion se dissocient, le produit se "déphase".

- Dès qu'ils sentent le rance.

- Lorsque leur couleur d'origine se dégrade...

