

TRUCS & ASTUCES

Bien conserver les biscuits secs

On conserve très bien des biscuits secs si on a soin d'ajouter dans la boîte à biscuits une pincée de sucre.

Comment tenir les crêpes au chaud ?

Pour tenir les crêpes au chaud empilez-les entre deux assiettes posées sur une casserole d'eau bouillante.

Une pâte à crêpe sans grumeaux

Pour une pâte à crêpe sans grumeaux, passez la préparation finale au mixeur.

Pour ne pas que la crème anglaise tourne

Pour ne pas que la crème anglaise tourne, il suffit d'ajouter 1/2 cuillère à café (1 à 2 g) de farine dans le lait froid.

Comment donner du goût à votre pâte à tarte ?

Qu'elle soit brisée ou feuilletée, lorsque vous préparez votre pâte à tarte, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à café de cannelle. Vos tartes aux pommes, poires ou encore abricots feront sans aucun doute de nouveaux adeptes. Essayez, vous m'en direz des nouvelles !

Pour conserver la confiture

Pour conserver la confiture, la mettre en pot aussitôt faite, mettre le couvercle, et retourner le pot (couvercle en dessous) il n'y aura pas de moisissures et elle se conservera longtemps.

Comment extraire facilement et complètement le jus des citrons ?

Passer les quelques minutes sous le robinet d'eau chaude puis ramollissez-les en les roulant sur une surface dure. Ensuite, passez-les au presse-jus.

Beauté

Je bichonne mes mains

Pour déstresser et pour oublier tous vos petits soucis, offrez-vous de temps en temps une séance de manucure. Vous serez ensuite ravie d'exhiber vos jolies mains. Si vous n'avez ni le temps ni les moyens, rassemblez le nécessaire et mettez-vous à l'ouvrage :

- Faites tremper vos mains quelques minutes dans de l'eau chaude afin de ramollir les cuticules. Pour revitaliser vos ongles, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive.

- Repoussez en douceur les cuticules avec un bâton de buis.

- Massez le tour des ongles à l'aide d'une crème.

- Appliquez une base fortifiante qui protège l'ongle et permet une meilleure tenue du vernis.

- Posez votre vernis : appliquez au moins deux couches pour éviter les stries et pour obtenir une couleur unifiée.



Régime

Un fractionnement des prises alimentaires

Pour éviter de prendre du poids, il est impératif de s'en tenir à trois repas par jour. Celles qui aiment grignoter dans la journée s'autorisent deux collations : une dans la matinée, l'autre vers 16 h. Mais celles-ci devront être prises sur la ration journalière. Par exemple, si le déjeuner s'est limité au seul plat de résistance, on peut réserver le dessert pour le goûter.

Votre bébé

Comment lui faire prendre un bain

S'il représente un véritable moment de détente apprécié par le nourrisson, il agresse sa peau. Particulièrement si l'eau est calcaire.

Nos conseils santé : donnez-lui un bain tiède entre 35 et 37° C maximum, d'une durée ne dépassant pas 5 à 7 minutes.

Au-delà, les cellules situées en surface de la peau se gonflent d'eau, se distendent et entraînent une déshydratation de la peau. Si sa peau est particulièrement sèche, vous pouvez baigner votre enfant un jour sur deux seulement.



Avec quoi laver bébé ?

Les mamans inconditionnelles de l'eau et du savon utiliseront de préférence un savon surgras ou un pain dermatologique.

Celles qui apprécient les produits de toilettes liquides utiliseront un "deux-en-un" pour le corps et les cheveux.

Fins et clairsemés les premiers mois, les cheveux n'ont pas besoin d'un shampoing spécifique.

Forme

Faites le plein de fruits et légumes

Pour bien fonctionner, les globules blancs, qui nous défendent contre les microbes, ont besoin d'apports optimaux en plusieurs nutriments : vitamines A, C et E, cuivre, sélénium, zinc...

Pour être certain d'apporter à votre système immunitaire tous ces nutriments essentiels, inutile de transformer vos courses en casse-tête mathématique.

Habituez-vous à manger différents fruits et légumes chaque jour.

Les fruits et légumes très



colorés, par exemple, sont riches en provitamine A (carottes, épinards, haricots verts...), et les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...) en vitamine E. On trouve du cuivre dans les légumes secs (pois, lentilles, haricots secs...) et les fruits secs (abricot, pruneau...), du sélénium, encore dans les légumes secs (lentilles...), et les légumes tels que le chou blanc... Pour ne pas vous lasser, alternez les préparations : crues, cuites, en purées, compotes, soupes...

Le plat

Cake aux olives noires et au fromage



Pour 8 personnes, préparation : 35 mn, cuisson : environ 50 mn

3 œufs, 160 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 12 cl de lait, 8 cl d'huile d'olive, 100 g de fromage à pâte dure, 160 g d'olives noires dénoyautées, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre

Coupez les olives en rondelles. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Dans une jatte, fouettez les œufs avec la farine. Ajoutez la levure, le lait, l'huile et le fromage râpé. Salez et poivrez. Incorporez les olives à la pâte et versez-la dans un moule à cake beurré et fariné. Enfourez environ 50 mn. Laissez refroidir avant de démouler et de couper.

Servir seul ou avec une sauce tomate.

Gâteau

Mille-feuilles de crêpes au citron



Pour 8 personnes, préparation : 30 mn, cuisson : environ 40 mn, repos : 1 heure

Pour les crêpes : 2 gros œufs, 150 g de farine, 1/3 de litre de lait, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sucre, le zeste d'un citron

Pour la crème au citron : 3 œufs, 150 g de sucre, le jus de 2 citrons, le zeste d'un citron, 70 g de beurre, sucre glace

Préparez la pâte à crêpe : battez les œufs avec un fouet, ajoutez la farine et incorporez peu à peu le lait. Ajoutez le sel, l'huile, le sucre et le zeste de citron. Laissez reposer une heure au frais. Si la pâte semble trop épaisse, rajoutez un peu d'eau. Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement huilée. Préparez la crème au citron : dans une casserole, mélangez les œufs, le sucre, le jus et le zeste de citron. Faites cuire sur feu moyen en remuant environ 5 mn. La crème va s'épaissir, il ne faut surtout pas la laisser bouillir. Retirez du feu et ajoutez le beurre coupé en morceaux dans la sauce encore chaude. Tapissez un moule à manqué de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage. Placez la première crêpe, recouvrez-la d'une couche de crème. Placez une deuxième crêpe et continuez jusqu'à épuisement des ingrédients, en finissant par une crêpe. Enfourez 20 mn dans le four préchauffé à 160°C (thermostat 5-6). Laissez refroidir avant de démouler. Décorez avec du sucre glace.

Conseil : si la pâte à crêpes contient des grumeaux, passez-la à travers un tamis.