

TRUCS &  
ASTUCES

## Apaiser une brûlure

Pour apaiser une brûlure supérieure, appliquez une peau de banane dessus. Cela vous soulagera immédiatement.

## Coquille d'œuf fêlée

Si vous ne voulez pas que le blanc de vos œufs s'échappe d'une coquille fêlée, frottez-la avec un citron avant de plonger l'œuf dans l'eau. Le blanc restera à l'intérieur. On peut aussi utiliser du vinaigre.

## Combattre les mauvaises odeurs dans votre réfrigérateur

Pour combattre les mauvaises odeurs, déposez une assiette creuse avec un peu de lait au fond et une tranche de pain de mie, la tranche absorbera l'ensemble des mauvaises odeurs...

## Je perds souvent des bananes qui ont noirci

Une solution peut-être de partager votre régime de bananes en deux, d'en mettre une partie au frigo où elles mûrissent moins vite, et de manger prioritairement celles que vous laissez dehors.

## Comment peler facilement ses tomates ?

Si la tomate n'est pas trop molle, on peut retirer la peau de la tomate avec un petit couteau. Sinon, passez-la rapidement sous l'eau chaude puis sous l'eau froide.

## Bien-être

10 ASTUCES  
Pour passer l'hiver

Votre organisme appréhende toujours la période hivernale. Voici 10 astuces pour sourire à l'hiver.

## ACTION ANTIFATIGUE !

## 1 - Vive les vitamines !

Utilisez et abusez des vitamines, elles sont vos meilleurs alliés pour entretenir votre tonus et lutter contre les agressions extérieures. Il vous suffit de vous concocter un petit cocktail de fruits et légumes diversifiés chaque jour.

## 2 - Faites le plein de protéines

Pour aider votre organisme à résister à l'hiver, n'oubliez pas les protéines (viandes, poissons, œufs, produits laitiers, fruits secs). Indispensable carburant, elles doivent absolument être intégrées à vos menus.

## 3 - Faites-vous plaisir !

Rien de tel pour lutter contre la morosité ambiante... Profitez des apports en magnésium et oligo-éléments du chocolat noir et grignotez des abricots secs pour le goûter (riches en carotène).

## Mission hydratation !

## 4 - Buvez, hydratez

On oublie souvent que l'hiver l'air est en général très sec et qu'il est très important de s'hydrater en buvant régulièrement et en petites quantités entre 1.5 et 2 l d'eau par jour. N'hésitez pas à diversifier vos boissons, en alternant eau, thé, infusions, potages, etc.

## 5 - Mettez de l'eau dans votre air

Si dehors l'air est sec, il l'est encore plus à l'intérieur du fait du chauffage. Il faut donc aussi hydrater votre maison à l'aide d'humidificateurs d'air ou de façon plus basique en plaçant des récipients remplis d'eau près des sources de chaleur.

## 6 - Chouchoutez votre peau

La peau est la première à souffrir visiblement des attaques du froid. Pour éviter tiraillements, gerçures et irritations, pour arborer toute l'année une peau lisse et souple, mettez tous les jours une crème de base avant votre maquillage.

## 7 - Mode multicouches

Habillez-vous chaudement et en plusieurs couches pour pouvoir vous adapter aux changements de températures entre l'intérieur et l'extérieur. Pour optimiser votre régulation thermique et pour laisser votre corps respirer, portez de préférence des vêtements amples et dans des matières naturelles (laine, coton).

## 8 - Réduction des écarts

Les écarts thermiques (entre l'extérieur et l'intérieur) fatiguent l'organisme ; c'est pourquoi il est conseillé de ne pas trop chauffer les logements et de maintenir une température homogène dans toutes les pièces, aux alentours de 18°. En effet, le corps s'adapte mieux à une température légèrement inférieure à 20° et devient du coup plus résistant. De plus, on dort mieux dans une chambre fraîche et aérée.

Halte aux rhumes (et autres infections hivernales) !

## 9 - Inhalez

Pour dégager les voies respiratoires, qui sont souvent les premières victimes des attaques de l'hiver, vous pouvez faire des inhalations à base d'eucalyptus, de thym ou d'extrait de benjoin. Ces inhalations dégagent les voies nasales et hydratent les muqueuses, facilitant ainsi l'expectoration. Il est conseillé de les faire le soir pour un sommeil plus serein.

## 10 - Dormez

L'hiver, les journées sont plus courtes et le temps de sommeil est plus réduit. Dormez dès que vous avez sommeil, 8 heures par nuit c'est parfait.

## LE PLAT

## Risotto aux épinards



Pour 4 personnes :

- 450 g de riz rond
- 500 g d'épinards
- 1,6 l de bouillon de volaille
- 75 g de parmesan râpé
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'origan
- 100 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel
- pour servir : des quartiers de citron

## Préparation :

1/ Otez les parties abîmées et les queues des épinards, lavez ceux-ci et égouttez-les. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Pelez l'ail et écrasez-le. Mettez les épinards dans une grande casserole, couvrez-les et faites-les fondre pendant 2 minutes, puis pressez-les entre les doigts pour extraire toute l'eau et hachez-les.

2/ Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez la moitié du beurre et lorsque celui-ci est fondu, faites revenir l'oignon pendant 3 minutes sur feu doux. Ajoutez le riz et faites-le revenir à son tour pendant 5 minutes, en veillant à ce qu'il ne colore pas, puis arrosez-le avec 2 dl de bouillon de volaille et laissez-le absorber le liquide. Ajoutez pour finir les épinards, l'ail, l'origan, et encore 2 dl de bouillon et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes environ, en ajoutant le reste du bouillon au fur et à mesure que le riz absorbe le liquide.

3/ Lorsque le riz est cuit, ajoutez le parmesan et le reste de beurre, puis salez et mélangez le tout. Servez dans un plat chaud avec des quartiers de citron.

## DESSERT

## Coulant au chocolat



Préparation : 5 mn  
Cuisson : 10 mn  
Repos : 120 mn  
Temps total : 135 mn  
Difficulté : facile

## Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 200 g de chocolat riche en cacao
- 70 g de beurre
- 70 g de sucre
- 4 œufs
- 50 g de farine
- crème anglaise
- sucre glace

## Préparation :

1/ Faire fondre le chocolat avec le beurre. Mélanger les œufs et le sucre. Puis mélanger la préparation au chocolat avec celle aux œufs. Ajouter la farine.  
2/ Beurrer des moules individuels, les remplir de la préparation et mettre au frigo pendant 2 heures. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 10 minutes  
3/ Servir avec du sucre glace et de la crème anglaise maison...

Marmelade  
de bananes

Pour 4 pots

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 1 kg de bananes mûres
- Le jus de 1/2 citron
- 1 kg de sucre
- 1 pincée de cannelle
- sachet de vanille

Confection :

Pelez les bananes, écrasez-les à l'aide d'une fourchette, arrosez-les du jus de citron pour les empêcher de noircir. Dans une casserole, faites-les cuire à feu doux avec le sucre, la vanille et la cannelle, pendant 25 minutes environ, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la marmelade devienne brune et épaisse.

Une fois refroidie, remplissez les pots.

BON  
à savoir

## Régime alimentaire et graisses

Si toutes les huiles ont la même valeur calorique, elles ne contiennent pas les mêmes composants ou acides gras. Les huiles riches en acides gras mono-insaturés sont les huiles d'olive et de colza. Les huiles riches en acides polyinsaturés sont les huiles de tournesol, de maïs, de pépins de raisin, de noix et de soja. Variez votre consommation d'huiles, car il est nécessaire d'avoir chaque jour des apports équivalents en acides gras mono-insaturés et acides gras polyinsaturés.

Le bon duo de la journée : une fois de l'huile de tournesol ou équivalent, et une fois de l'huile d'olive ou équivalent. Les mélanges d'huiles que l'on trouve dans le commerce depuis plusieurs années présentent généralement un bon équilibre entre les acides gras (découvrez leur composition sur les étiquettes).

Si vous avez la main lourde pour l'huile, utilisez une cuillère à soupe au lieu de la verser directement sur les aliments. Si vous êtes pressé, pensez aux vinaigrettes allégées, aux arômes variés, pratiques, prêtes à l'emploi, car deux cuillères de vinaigrette allégée valent une cuillère de vinaigrette non allégée.

Consommez le beurre cru, par exemple sur les tartines du petit-déjeuner, car la vitamine A est sensible à la chaleur. Jouez avec les nombreuses saveurs des huiles pour donner de la diversité à vos plats, et ainsi éviter la monotonie qui peut freiner le bon suivi d'un programme de perte de poids.