

& Trucs
astuces

■ Si vous voulez couper un cake sans l'émietter, trempez votre couteau dans l'eau chaude avant.

■ Pour rattraper une mayonnaise tournée, mettez un nouveau jaune d'œuf dans un saladier différent avec une cuillerée de moutarde et une pointe de couteau de farine. Mélangez bien le tout et incorporez-le à la mayonnaise tournée.

■ Les taches de sueur disparaissent sur les tissus fragiles avec de l'eau vinaigrée. On repassera humide pour éviter l'auréole.
■ Vous ne raterez plus le caramel si vous appliquez cette règle : cinq morceaux de sucre pour une cuillerée à café d'eau.

■ La prochaine fois que vous partirez en voyage, pensez à rouler vos pantalons avant de les mettre dans votre valise. Ainsi, ils ne porteront plus de marque de pliure et se froisseront beaucoup moins.

■ Lorsque vous faites cuire une volaille, pensez à glisser à l'intérieur un peu de fromage blanc, cela la rendra bien plus moelleuse.

■ Pour domestiquer une mèche de cheveux rebelle, il suffit de l'humecter d'un peu de jus de citron.

■ Il n'est pas toujours facile d'écailler un gros poisson. Vous y parviendrez sans aucune difficulté si vous le plongez cinq secondes dans de l'eau bouillante. Grattez-le immédiatement, les écailles se retireront aisément.

■ Le velours des meubles sera rénové si vous le frottez avec une serviette imprégnée de vinaigre bien essorée. Recommencez l'opération jusqu'à ce que la serviette reste propre.

Beauté
Prenez soin
de vous

Les petits détails ont une grande importance. La preuve ? C'est grâce à eux qu'on peut gommer les petites marques du temps qui passe et alors rajeunir la vue d'œil !

Toujours lisses

Les ongles sont comme la peau, ils vieillissent avec le temps. Résultat : ils se marquent de stries. Et outre leur côté inesthétique, ces stries peuvent amener l'ongle à se fragiliser à son extrémité, puis à se fendiller... L'idéal est donc d'utiliser un polissoir qui permet d'aplanir la surface de l'ongle et ainsi d'éliminer peu à peu les stries, tout en offrant un

joli brillant.

Le plus : une base spécifique lisse la surface de l'ongle.

Le juste
équilibre

Sans parler de régime, il faut évidemment avoir une alimentation équilibrée et variée pour offrir à sa peau tous les nutriments essentiels à son éclat, et cela d'autant plus que les années

passent... Au menu : un maximum de fruits et légumes, sans oublier pour autant le petit morceau de chocolat pour le plaisir.

Le plus : fuir au maximum tout ce qui peut-être générateur de radicaux libres (responsables du vieillissement prématuré de la peau), comme la cigarette, la pollution et, bien sûr, le soleil.

Photos : DR

Entrée

Brouillade
aux crevettes

Pour 4 personnes, préparation et cuisson 40 mn.

8 œufs, 16 belles crevettes roses, 60 g de beurre, 10 cl de crème fraîche liquide, 1 petit poivron vert, quelques feuilles de céleri pour la décoration, sel et poivre.

Laver et sécher le poivron vert. Le couper en deux, puis retirer les graines et les cloisons blanches. Détailler ensuite la chair en petits dés réguliers. Laver et sécher les feuilles de céleri.

Réserver ces deux ingrédients pour la décoration. Décortiquer 4 crevettes complètement et les couper en petits morceaux. Décortiquer les 12 crevettes restantes en leur laissant la queue.

Dans une jatte, battre les œufs entiers en omelette à la fourchette. Saler et poivrer en donnant deux tours de moulin. Mélanger à nouveau.

Verser les œufs dans une casserole. Les faire cuire au bain-marie en ajoutant le beurre en petites parcelles. Lorsqu'ils commencent à prendre, incorporer la crème liquide ainsi que les petits morceaux de crevettes. Continuer de mélanger. Retirer du feu et répartir la préparation dans 4 ramequins. Décorer avec les crevettes entières, les dés de poivron et les feuilles de céleri réservés. Donner un tour de moulin à poivre et servir aussitôt dans les ramequins.

Dessert
Œufs à la neige

Pour 2 personnes.

25 cl de lait, 1 œuf, sucre, 2 cuil. à café de maïzena, quelques gouttes de parfum (vanille, café, zeste de citron ou d'orange, selon votre goût).



Séparez le blanc du jaune d'œuf. Faites chauffer le lait sans le faire bouillir. Baissez le jaune avec la maïzena, le parfum et le sucre. Ajoutez le lait chaud petit à petit, en battant bien. Remettez sur le feu et laissez épaissir tout en remuant. Baissez le blanc en neige bien ferme. Formez des ilots et faites-les pocher quelques secondes de chaque côté dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant. Laissez refroidir la crème un quart d'heure. Répartissez-la dans 2 ramequins et déposez les ilots. Placez au réfrigérateur et servez très frais.

Le saviez-vous ?

●● C'est avec le calcium qu'on entretient nos os, et il faut consommer au moins un laitage à chaque repas à l'âge adulte (environ 900 mg de calcium par jour). Les eaux minérales calciques (plus de 150 mg/l de calcium) sont intéressantes aussi. Chose méconnue, en revanche : l'os libère du calcium — et donc en perd — pour lutter contre l'acidité engendrée par l'alimentation, notamment par la viande. Ainsi, une alimentation riche en protéines animales, avec peu de végétaux, peut, sur toute une vie, entraîner jusqu'à 20 % de perte d'os !

Il faut abandonner l'idée que seul le calcium est bon pour le squelette.

Les fruits et légumes sont excellents car ils diminuent la fuite de calcium de l'os. Dans les pays méditerranéens où l'on mange plus de légumes, l'ostéoporose est bien plus rare.

