

TRUCS & ASTUCES

Nettoyage du four

Afin de faciliter votre nettoyage du four, faire chauffer le four 5 minutes à 200°F, ensuite l'éteindre et vaporiser le produit nettoyant pour le four, tant dans le four que sur les grilles. Attendre 2 heures, retirer les grilles et essuyer avec des essuie-tout mouillés. Ensuite prendre un linge et de l'eau additionnée de liquide à vaisselle pour bien le laver. Faites de même avec les grilles. Rincer et essuyer. Votre four sera impeccable.

- Nettoyage du four à micro-ondes

Le four à micro-ondes se lavera plus facilement si on y fait bouillir un peu d'eau auparavant. ou encore mieux du vinaigre additionné à de l'eau.

- Nettoyage du mélangeur

Inutile de démonter votre mélangeur après chaque utilisation. Remplissez-le d'eau tiède, versez-y quelques gouttes de liquide vaisselle et actionnez-le pendant une minute à haute vitesse.

Rincez et laissez sécher avant de remettre le couvercle.

- Nettoyage du moulin à café et du grille-pain

Pour nettoyer votre moulin à café ou votre grille-pain, utilisez un pinceau neuf qui ne servira qu'à ce but !

BIEN-ÊTRE

RIEZ DE BON CŒUR !

Une alimentation trop riche en graisses et notamment en acides gras saturés est néfaste pour la santé des cardiaques. L'excès de tabac et d'alcool aussi. En revanche, l'abus de bonne humeur est désormais préconisé à toute personne susceptible de développer une pathologie cardio-vasculaire.

Le rire est un véritable médicament préventif à consommer sans modération !

Cardiaques, riez de bon cœur ! Il ne s'agit ni d'une blague ni d'un mauvais jeu de mots. Aujourd'hui la preuve médicale est faite : le rire contribue à la prévention du risque cardiaque.

Plus de rire, moins de stress

Les cardiaques s'avèrent être des gens trop sérieux et trop stressés : certains d'entre eux attestent ne pas rire vis-à-vis de situations de la vie courante quand les autres s'en donnent à cœur joie.

«Le rire est la meilleure médecine de l'homme, un adage aujourd'hui confirmé par notre étude qui est la première à démontrer le lien entre le rire et la maladie cardiaque. Si nous ne savons pas encore pourquoi le rire protège le cœur, nous savons qu'un excès de stress et/ou de colère peut endommager les parois des vaisseaux sanguins.»



Photos : DR

Entrée

Omelette roulée aux épinards



200g d'épinards hachés, 5 œufs, 100g de parmesan râpé, 1 tranche de pâté fumé, 1 cuillerée à soupe de beurre, 1/4 verre à thé d'huile, sel, poivre

- Faire revenir les épinards hachés dans une poêle avec le beurre en remuant régulièrement jusqu'à l'évaporation totale de l'eau.
- Couper le pâté en lanières.
- Fouetter les œufs en omelette, incorporer les épinards.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire cuire l'omelette de deux faces, disposer l'omelette sur du papier absorbant, saupoudrer le fromage au centre d'omelette et mettre au-dessus les lanières de pâté fumé.
- Rouler l'omelette en serrant bien avec la main pour ne pas sortir la farce et coupez-la en tranches, disposez-les sur un plat de service.
- Servir chaud.

Gâteau

Halwa cylindrique



500g de farine, 250ml de lait, 50g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger, huile pour la friture

Des moules cylindriques vendus au commerce

Garniture

- 100g d'amandes (ou cacahuètes)
- Le miel

- Mettre les amandes dans l'eau bouillante, les émonder, les égoutter et les faire frire dans l'huile chaude, retirez-les dès qu'elles prennent une couleur dorée, égouttez-les dans une passoire, hachez-les grossièrement.

- Mettre la farine tamisée et le beurre dans une jatte, frotter ce mélange avec les mains, ajouter l'eau de fleur d'oranger, le sucre vanillé, ajouter le lait petit à petit pour rassembler la pâte et malaxer énergiquement avec les paumes de la main pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit souple et lisse, et réservez-la dans un papier film et mettez-la au réfrigérateur.

- Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné, découpez-la en carrés à l'aide d'un coupe pâte, envelopper les moules en forme de cylindre avec les carrés de pâte, coller bien au centre pour que les halwas ne s'ouvrent pas pendant la friture.

- Faire frire les halwas dans un bain d'huile chaud jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés, démoulez-les chauds et les plonger au fur et à mesure dans le miel, égouttez-les dans une passoire pour enlever l'excédent de miel.

Disposez-les dans un plat de service et décorez-les avec les amandes hachées.

QUESTION

Est-il mauvais de boire pendant les repas ?

Faux

Peu importe le moment... l'essentiel est de boire au moins 1,5 l d'eau par jour, au moment qui vous convient le mieux, mais de préférence en fractionnant les apports : au moins cinq fois par jour, et si possible en moyenne l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 2 heures.

Voici par exemple une répartition équilibrée de votre eau de boisson sur la journée : 1 verre d'eau le matin au réveil (150 ml),

1 boisson chaude au petit-déjeuner (250 ml), 1 verre d'eau au cours d'une pause dans la matinée (150 ml),

2 verres d'eau au cours du déjeuner (300 ml), 1 verre d'eau ou 1 jus de fruits au goûter (150 ml), 1 grand verre d'eau pendant la préparation du dîner (200 ml), 2 verres d'eau au cours du dîner (300 ml) et pour finir, 1 tisane dans la soirée (150 ml), soit un total de 1 650 ml sur la journée pour un programme tout à fait réaliste !

Vous pouvez donc boire pendant les repas, après c'est une question de confort digestif car boire trop d'eau (plus de 2 verres) en mangeant contribue à créer l'impression d'un plus grand volume dans l'estomac.