Trucs & astuces

Décoration
● Un biscuit à décorer devra être fait la veille et décoré le lendemain.
● Un biscuit se décore renversé, sur le fond qui est plus lisse que le dessus.

Fraises
● Pour empêcher les fraises de prendre un goût d'eau, lavez-les avant de les équeuter en les plaçant simplement dans une passoire et en les plongeant plusieurs fois dans une bassine d'eau.

Gruyère
● Conservez-le dans le réfrigérateur, enveloppé dans du papier aluminium ou du plastique. Il se congèle sans difficultés.

Pignons de pin
● Ils ne se conservent pas très longtemps et deviennent vite rances : à utiliser rapidement.

Œufs
● Pour séparez facilement le blanc du jaune d'œuf, cassez votre œuf au-dessus d'un petit entonnoir. Le jaune restera dans l'entonnoir et le blanc s'écoulera dans un récipient placé au-dessous.

Omelettes
● Pour rendre une omelette plus légère, montez les blancs en neige puis incorporez délicatement les jaunes. Vous pouvez ajouter de la noix de muscade, un peu de fromage rapé ou du pecil.

Pistaches
● Pour ôter facilement la peau des pistaches, plongez-les pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante et frottez-les dans un torchon.

Sel
● Pour protéger le sel de l'humidité, ajoutez quelques grains de riz dans votre salière.

Future maman

Les massages qui le calment

Pleurs, angoisse, la vie de votre bébé n'est pas toujours rose. Voici quelques gestes tout simples pour lui apporter réconfort et apaisement.

Photos : DR

LA PRÉPARATION
Prendre contact

Lavez-vous bien les mains, installez votre bébé à bonne hauteur, sur sa table à langer, par exemple, dans une pièce calme à la lumière un peu tamisée. Versez quelques gouttes d'huile de massage dans vos paumes, puis frottez-les l'une contre l'autre.
Conseil : attendez que vos mains se soient bien réchauffées avant de commencer.

LE VENTRE
Un effet anti-stress

Dans le sens des aiguilles d'une montre
Posez votre main bien à plat sur sa hanche droite. Remontez sous les côtes puis descendez sur la hanche gauche. Répétez le mouvement, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. N'appuyez pas, utilisez juste le poids de votre main. Ce massage décontracte le ventre et facilite ainsi le transit.
De haut en bas
Posez une main à plat et en travers, juste en dessous de la poitrine, et descendez, en maintenant toujours le poids de la main. Recommencez avec l'autre main.
Conseil : ces massages sont à éviter si votre enfant souffre de diarrhées.

LES CUISSES ET LES JAMBES
Pour une meilleure circulation

Tenez le pied de votre bébé d'une main, de l'autre remontez du mollet vers la cuisse puis la hanche dans un mouvement enveloppant.

Ce massage active le retour veineux et apaise votre enfant.
Conseil : à faire lentement, avec des gestes doux.

LES PIEDS
Décontracter l'ensemble du corps

Calez le talon du pied de votre bébé ans la paume de la main. Posez l'autre main sur ses orteils, et du pouce suivez le bord externe du pied, jusqu'au talon. Revenez vers les orteils, massez-les un par un, puis étirez-les tous ensemble vers le haut.
Pour la réflexologie, méthode vieille de 5000 ans, tous nos organes sont représentés sur la plante du pied.
En stimulant ces zones réflexes, on active à distance les différentes parties du corps, on rééquilibre les énergies de l'organisme, ce qui entraîne décontraction et bien-être.
Conseil : à pratiquer avec douceur et tendresse.

Quelques règles simples

● Vous pouvez masser votre bébé dès la naissance ● Les séances, en général, ne durent pas plus de dix minutes ● Soyez entièrement disponible, c'est un moment rien que pour lui ● Utilisez une huile ou une crème de massage neutre adaptée à la peau fragile des tout-petits ● Vous pouvez aussi masser votre enfant dans le bain, c'est très agréable ● Faites quelques essais pour trouver les massages qui conviennent le mieux à votre bébé.

Forme

Indispensables yaourts

●● Une partie de notre immunité se construit dans nos intestins, grâce à la présence des bactéries que nous y abritons. Qu'elles s'appellent bifidobacterium ou lactobacillus, elles tapissent les parois du côlon, constituant une première ligne de défense contre les agressions microbiennes. Même si elles sont légion, environ cent mille milliards, elles ont besoin d'être renouvelées en permanence.
Or pour cela, rien de tel que la consommation de yaourts et de laits fermentés. En effet, les ferments lactiques contenus dans le yaourt sont de la même famille que certaines bactéries qui habitent dans nos intestins.

Le plat

Filet de dinde aux olives

Pour 4 personnes, préparation : 10 mn, cuisson : 25 mn

450 g d'escalopes de dinde, 1 gros oignon, 150 g d'olives vertes dénoyautées, 400 g de pulpe de tomates pelées en dés, 5 cl de crème fraîche liquide, 2 feuilles de laurier, 1 pincée de gros sel, 1 pincée de poivre

Coupez la dinde en petits morceaux (cubes ou lamelles). Pelez et hachez finement l'oignon.
Faites fondre l'oignon à feu doux dans une sauteuse avec un peu d'huile. Ajoutez la dinde, le sel et le poivre. Coupez les olives en rondelles et versez-les dans la sauteuse.
Lorsque la viande est bien colorée, versez la tomate concassée. Laissez réduire l'eau de cuisson puis ajoutez la crème fraîche et les feuilles de laurier.
Dès que la sauce a pris une consistance suffisamment épaisse, retirez du feu.
Astuces : Pour que les olives ne soient pas trop salées et pour éviter de les faire boullir, les mettre et tremper la veille dans un un bol d'eau. Elle garderont toute leur saveur et leur belle couleur.

Viennoiserie

Pains briochés au raisin et à la cannelle

Pour 2 pains, préparation : 20 mn, cuisson : 50 mn, attente : 2 h 15

500 g de farine + 100 g, 60 g de sucre, 1 œuf, 10 g de sel, 100 g de beurre, 25 cl de lait, 10 g de levure de boulanger, 1 citron, 125 g de raisin sec, 2 cuillères à café (à thé) de cannelle

Délayez la levure dans 10 cl de lait tiède avec 15 g de sucre. Mélangez-la à 200 g de farine pour faire le levain, couvrez d'un linge et laissez gonfler 15 mn à température ambiante à l'abri des courants d'air.
Chauffez le reste de lait avec 60 g de beurre et le sel. Laissez tiédir. Versez sur le restant de la farine, ajoutez l'œuf battu légèrement, puis le levain.
Mélangez à l'aide d'une spatule puis pétrissez sur le plan de travail fariné, jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène. Si besoin, ajoutez du lait tiède ou de la farine pour obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux mains.
Roulez-la en boule, couvrez d'un linge et laissez lever pendant 1 h 30 jusqu'à ce qu'elle double de volume.
Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Reprenez la pâte et divisez-la en 2. Etalez les 2 morceaux sur le plan de travail fariné, répartissez le sucre restant, la cannelle, le raisin sec et le zeste de citron (finement râpé) sur les 2 pâtes.
Roulez les pains comme un gâteau roulé puis disposez-les sur une plaque à four beurré et fariné.
Laissez encore lever pendant 30 mn.
Badigeonnez de beurre fondu et enfournez 50 mn.
Laissez refroidir sur une grille.
Note : une fois refroidis, vous pouvez les congeler, emballés dans un film étirable ou dans un sac de congélation.