

LE DESSERT

Gâteau à l'orange



Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min
Pour 1 gâteau de 23 cm

Huile pour graisser le moule, 2 tasses de farine levure, 1/3 de crème anglaise, 1 tasse, 1/3 de sucre en poudre, 4 cuillerées à soupe de beurre, 3 œufs, 2 cuillerées à café de zeste d'orange finement râpé, 1 tasse de jus d'orange, 125 g de fromage blanc, 2 cuillerées à soupe de sucre glace

Allumez le four, thermostat 180°C. Graissez le moule et couvrez le fond de papier sulfurisé. Tamisez la farine et la crème anglaise dans le mixeur avec le sucre et le beurre. Faites tourner 10 secondes. Ajoutez les œufs, le zeste et le jus d'orange. Faites tourner 30 secondes pour obtenir un mélange bien lisse. Mettez-le dans le moule, lissez la surface. Faites cuire 50 minutes (piquez le gâteau avec le couteau : il doit ressortir net). Attendez 5 minutes avant de démouler le gâteau. Laissez-le refroidir. Mélangez le fromage blanc et le sucre glace et recouvrez-en le dessus du gâteau. Décorez avec de fines bandes de zeste d'orange.

Trucs & Astuces

Collants

Stoppez une maille qui file avec une goutte de vernis incolore, un jet de laque ou un morceau de savon humide. Passez vos collants neufs sous l'eau froide et congelez-les : ils dureront ainsi plus longtemps. Un morceau de sucre fondu dans l'eau de rinçage en prolongeront également la durée. Un collant neuf repassé à fer doux durera plus longtemps et se filera moins. Pour enfiler un collant sans risques, mettez une paire de gants : vous éviterez de le filer en l'ajustant !

Coup de pompe

Pour vous redonner de l'énergie, brossez-vous énergiquement les paumes des mains à la brosse à ongles. L'adrénaline que ce traitement ne manquera pas de vous faire diffuser vous donnera un coup de tonus immédiat.

BON A SAVOIR

UNE CUISINE EN TOUTE SÉCURITÉ



Videz régulièrement le grille-pain

Les miettes qui tombent au fond de l'appareil peuvent, en s'accumulant, endommager les résistances ou le mécanisme d'éjection, mais aussi s'enflammer. Par précaution, et pour éviter un début d'incendie, ne le posez pas près d'une fenêtre à rideaux.

Branchez les machines séparément

Déterminez vos besoins en fonction du nombre de machines. Chaque machine doit avoir sa propre prise de terre, et chaque prise doit être reliée au tableau

électrique pour être protégée individuellement. Ne branchez pas plusieurs machines sur la même prise et bannissez définitivement les multiprises ou les rallonges électriques. Pour ne pas avoir à brancher et débrancher sans cesse les petits appareils (cafetières, presse-agrumes, mixer, etc.).

Ayez les bons réflexes

Si l'huile s'enflamme dans la poêle, ne tentez pas d'éteindre le feu avec de l'eau. Etouffez les flammes à l'aide d'un couvercle ou encore d'un linge humide.

Troubles digestifs : transit, ballonnements et constipation...

Quelques règles simples d'hygiène de vie peuvent améliorer votre transit. Les connaissez-vous ?

Contre la constipation, mieux vaut éviter les repas à table.

Faux. Les déjeuners sur le pouce et les dîners expédiés à toute vitesse ne sont pas favorables au transit intestinal. Il est important de prendre son temps, de s'asseoir et de transformer les repas en moments privilégiés.

Pour améliorer le transit intestinal, il faut boire beaucoup :

vrai. De l'eau uniquement, voire des infusions.

Effectivement, la quantité compte, il est important de boire un litre et demi par jour. Mais il est conseillé de toujours privilégier l'eau et de limiter les boissons sucrées, et l'alcool bien sûr. A noter que les infusions peuvent être bénéfiques, certaines plantes ayant des qualités digestives.

La constipation n'a rien à voir avec le stress

Faux. Le stress est un facteur qui contribue aux troubles digestifs. C'est pourquoi il est recommandé aux personnes menant une vie stressante de s'investir dans une activité de loisirs type relaxation ou yoga pour faire baisser la tension et aider le transit intestinal.



Photos : DR

Les fibres alimentaires augmentent le volume des selles.

Vrai. En retenant l'eau, elles augmentent le volume des selles et accélèrent ainsi le transit.

L'activité physique est recommandée car elle muscle le ventre.

Vrai. Le manque d'activités physiques entraîne un relâchement des muscles abdominaux, ce qui contribue à ralentir le transit. Un peu de marche tous les jours au minimum est recommandé.

Les graisses améliorent le transit.

Faux. Les graisses saturées (plats cuisinés, sauces, fritures,

viennoiseries...) ralentissent l'assimilation des aliments et donc le transit.

Fruits et légumes cuits ou crus, c'est pareil.

Faux. Il est bénéfique d'augmenter la part des fruits et légumes car ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ce qui est favorable au transit. Mais il faut savoir que lorsqu'ils sont crus, leur digestion entraîne une fermentation intestinale, ce qui peut accentuer les ballonnements. Il faut donc bien doser et privilégier les versions cuites en cas de ballonnements.

Les céréales, plus elles sont raffinées, plus elles accélèrent le transit.

Faux. Il faut systématiquement privilégier les aliments complets, type pain complet, riz complet.

Mieux vaut faire plusieurs petits repas.

Vrai. Les repas copieux, et encore plus s'ils sont gras, ralentissent le travail des intestins.

Une cure de produits laitiers durant 2-3 jours peut rapidement éliminer flatulences et ballonnements.

Faux. Les produits laitiers consommés en grandes quantités sur de courtes périodes font partie des principaux aliments responsables des ballonnements et des flatulences.

Prendre soin de bébé

Il louche, est-ce inquiétant ?

Première chose à vérifier : votre enfant louche-t-il en permanence ou de temps en temps ? Beaucoup de nourrissons louchent, en effet, de façon épisodique les premières semaines de leur vie et cela n'a aucune gravité.

Si votre bébé louche en permanence, vous devez consulter un ophtalmologiste rapidement. C'est indispensable pour dépister une pathologie importante de l'œil ou, si besoin, mettre en place un traitement précoce, afin d'éviter une baisse de l'acuité visuelle.

D'autres signes peuvent faire soupçonner un problème de vue et doivent inciter à consulter : le tout-petit "n'accroche" pas le regard : il ne suit pas des yeux un jouet que

l'ont déplace devant lui : il cligne ou se frotte très souvent les yeux : à l'âge de la marche, il ne semble pas pressé de se lancer, il se cogne, il tombe souvent...

Comment être sûre qu'il ne manque pas de fer ?

Le fer est indispensable à l'organisme du nourrisson. Avec une alimentation normale et suffisante, votre enfant en principe n'en manquera pas, sauf aux alentours du 3^e mois où l'on constate parfois une carence physiologique. C'est d'ailleurs pour cette raison que les laits dits "de suite supplémentés" en fer sont proposés à partir de 4 mois.

Les signes qui doivent vous alerter : des infections à répétition, un manque de tonus et un visage très pâle. Dans ce cas, votre médecin envisagera un examen permettant de confirmer une éventuelle carence en fer et prescrira alors à votre bébé un traitement adéquat.

Il hurle quand je lui mets un suppositoire

Sachez que tous les médicaments existent sous une forme orale et que, contrairement aux idées reçues, les suppositoires ne sont pas plus efficaces que les autres médicaments. N'oubliez donc pas de préciser à votre médecin que votre enfant ne les apprécie vraiment pas.



Photos : DR

TESTEZ VOTRE CAPITAL MAGNESIUM

Vous avez du mal à vous détendre ? Répondez aux questions qui suivent : vous manquez peut-être tout simplement de magnésium...

- Vous vous réveillez fatiguée ? Oui Non
- Vous avez du mal à vous endormir ? Oui Non
- Vous avez des difficultés à vous concentrer ? Oui Non
- Vous avez souvent la nuque tendue ? Oui Non

Vous avez une majorité de "oui" : Privilégiez les aliments riches en magnésium.

Le magnésium peut vous aider à combattre de façon naturelle certains des maux de la vie quotidienne.

Sinon : veillez sur votre précieux capital magnésique en buvant de l'eau riche en magnésium.