

Trucs et astuces

Pour une bonne conservation du café
Le café, moulu ou en grains, perd vite de son arôme s'il n'est pas conservé selon certaines règles. Pour conserver tout l'arôme et le goût de votre café, versez-le dans une boîte métallique ou en plastique (mais qui ne doit pas être transparente) et mettez-le de préférence dans votre réfrigérateur.

Carottes râpées
Les carottes, une fois râpées, doivent être conservées immédiatement car elles perdent très vite leurs vitamines. Toutefois, en attendant de passer à table et pour que les carottes râpées conservent toute leur couleur, arrosez-les d'un peu de jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas au contact de l'air.

Artichaut
Les artichauts une fois cueillis et encore crus se conserveront plus longtemps si vous les mettez la tête en haut avec la queue dans de l'eau (comme un



bouquet !) en changeant l'eau une ou deux fois.

Faire cuire des œufs durs sans qu'ils éclatent
Pour éviter que les œufs éclatent en cours de cuisson, il faut les sortir du réfrigérateur une heure avant la cuisson et les laisser à température ambiante. C'est effectivement le choc thermique qui fait éclater la coquille. Si vous avez oublié de sortir vos œufs du réfrigérateur et que vous devez les faire cuire, déposez-les délicatement dans une casserole d'eau froide salée. La montée en température sera progressive et la coquille devrait résister !

Oignons
Une fois entamé, un oignon ne doit pas être conservé plus d'une journée. Au-delà, il développe une toxine dangereuse pour notre organisme. S'il vous reste une moitié d'oignon non utilisée, vous pouvez toutefois l'émincer et la mettre au congélateur pour une prochaine utilisation.

Gâteau noir aux pistaches



200 g de biscuits au chocolat, 80 g de beurre, 400 g de chocolat noir riche en cacao, 15 cl de crème, 125 g de pistaches décortiquées non salées

Mettez les biscuits et le beurre dans le bol d'un robot et mixez à grande vitesse quelques secondes. Tapissez un plat rectangulaire de film étirable et étalez la préparation dedans en appuyant du bout des doigts. Concassez grossièrement les pistaches. Cassez le chocolat en petits morceaux et mettez-les dans une jatte. Faites bouillir la crème et versez-la sur le chocolat en remuant au fouet jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajoutez les 3/4 des pistaches et mélangez encore. Versez la préparation dans le plat et saupoudrez avec le reste de pistaches, puis mettez au frais 2 heures. Sortez le gâteau du moule avant de le découper en tranches.

Cromesquins de volaille



250 g de hachis de volaille, 2 c. à s. de sauce béchamel, pâte à beignet avec 100 g de farine, 3 dl de sauce tomate, bain de friture

Préparer des petites croquettes en forme de bouchon de liège (mélanger le hachis de volaille avec la béchamel et assaisonner à votre convenance). Tremper les croquettes dans la pâte à beignet et faire frire 6 min. Servir ensuite avec la sauce tomate.

Respirez par le ventre



Photos : DH

Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets. Pour améliorer cela, il est important d'apprendre à bien respirer.

Allongez-vous, posez une main sur votre ventre, juste en dessous du nombril, et l'autre sur la poitrine, puis respirez comme vous en avez l'habitude. Vous constaterez que seule votre cage thoracique se soulève. Ensuite, essayez d'inspirer à fond, en gonflant d'abord la partie au-dessus du ventre puis le ventre, avant d'expirer lentement. Lorsque vous adoptez ce type de respiration, vous améliorez l'oxygénation de vos cellules et vous augmentez l'évacuation de déchets gazeux. En plus, vous régularisez votre rythme cardiaque et vous abaissez votre niveau de stress. Respirez ainsi plusieurs fois par jour pendant cinq minutes, vous en ressentirez rapidement les effets.

Restez fraîche en toute circonstance



D'où viennent ces mauvaises petites odeurs !

Le corps humain contient entre 2 et 4 millions de glandes sudoripares, particulièrement actives en cette saison. La sueur sécrétée par les glandes eccrines est naturellement inodore : c'est de l'eau additionnée d'un peu de sel. Les mauvaises odeurs — pieds et aisselles principalement — proviennent de la macération de la sueur en contact avec les bactéries. Au niveau des aisselles, ce phénomène est d'autant plus fort que cette partie du corps est, avec la zone de la région génitale, le siège des glandes apocrines, ou glandes de l'odeur, qui sert aux animaux d'identification sexuelle.

Connaissez-vous les équivalences ?

Pour manger équilibré, il faut savoir jouer des équivalences ! Combien de yaourts faut-il avaler pour avoir autant de protéines que dans un steak ? Une baguette contient-elle autant de calories que deux pommes de terre ?

Question n°1 : il y a autant de calories dans un tiers de baguette (75 g) que dans 200 g de pommes de terre.

Vrai.

Un tiers de baguette (75 g) ou 200 g de pommes de terre contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal.

Question n°2 : il y a autant de protéines dans 100 g de viande que dans 4 œufs.

Faux.

Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de viande ou dans 2 œufs.

Question n°3 : d'un point de vue énergétique, 4 à 5 biscottes (50 g) équivalent à 150 g de pâtes cuites.

Vrai.

4 à 5 biscottes (50 g) équivalent à 150 g à 170 g de pâtes cuites contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal.

Question n°4 : il y a autant de protéines dans 100 g de poisson que dans quatre yaourts.

Vrai.

Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de poisson, de viande ou dans quatre yaourts.

Question n°5 : il y a autant de matières grasses dans 2 cuillérées à soupe d'huile que dans 25 g de margarine.

Vrai.

Il y a environ 20 g de lipides dans 2 cuillérées à soupe d'huile ou 25 g de margarine.

Question n°6 : il y a autant de calcium dans 45 g de roquefort que dans un bol de lait (250 ml).

Vrai.

Chacun contient environ 300 mg de calcium.

Question n°7 : Il y a autant de vitamine C dans 200 g de fraises que dans 100 g de poivrons.

Vrai.

Chacun contient environ 130 mg de vitamine C.