

## Trucs et astuces

### Fermeture éclair grippée :



Certaines fermetures éclair sont dures à manœuvrer surtout lorsqu'elles sont neuves ou au retour de chez le teinturier. Pour les rendre plus dociles, il suffit de les frotter avec une bougie et de les actionner plusieurs fois.

### Nettoyer un écran LCD



Pour nettoyer un écran LCD, il faut prendre quelques précautions élémentaires. Le tour sera nettoyé avec un coton imbibé de vinaigre blanc. Tant qu'à l'écran par lui-même, le mieux est de passer de vieilles lingettes pour lunettes ou un chiffon bien propre en coton et passer très légèrement sans frotter au risque de rayer l'écran.

## Pommes au four farcies au riz au lait



**Pommes, 150 g de riz, 75 cl de lait, vanille, 150 g de sucre en poudre, 25 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 1 pincée de sel**

Rincer le riz pour le débarrasser de l'amidon le plonger 2 min dans une eau bouillante légèrement salée puis l'égoutter.

Dans une casserole, porter à ébullition le lait et la vanille. Ajouter le riz et laisser cuire à feu très doux pendant 40 min (surveiller et remuer souvent). Ajouter 100 g de sucre, mélanger et couper le feu, incorporer le beurre et ajouter les jaunes d'œufs en remuant.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

**Préparer les pommes :** Laver et couper le chapeau de chacune. Évider en les creusant de façon à pouvoir remplir les pommes de riz au lait. Saupoudrer du reste de sucre, déposer sur chacune une noisette de beurre. Enfourner et faites cuire 30 à 40 min.

## Faire digérer les bananes à un bébé

Lorsque le bébé commence à manger et qu'on peut lui donner des bananes, ces dernières sont souvent régurgitées. Pour éviter ce problème et que bébé les digère mieux, il faut les faire pocher deux à trois minutes dans de l'eau bouillante après les avoir bien pelées. Ecraser ensuite le fruit avec le sucre et le donner à l'enfant une fois tiède ou froid.



## BON À SAVOIR

# Chiens et chats protègent nos enfants des allergies !

A l'encontre des idées reçues, une étude démontre que les enfants élevés durant leurs premières années au contact d'un compagnon à quatre pattes (chien, chat...) présentent un risque moindre de développer par la suite des allergies.

Depuis toujours, on déconseille aux familles d'avoir un animal dans la maison, car il peut augmenter le risque de devenir allergique plus tard. Aujourd'hui, les résultats d'une étude américaine réalisée à partir de 474 bébés suivis depuis la naissance jusqu'à l'âge de 7 ans nous affirment rigoureusement le contraire.

Ces chercheurs ont tout simplement comparé un groupe de 184 bébés ayant vécu en compagnie d'au moins deux chiens ou chats à un groupe de 220 bébés sans contact étroit avec les animaux. Surprise, à l'âge de 7 ans, les enfants vivant avec nos amis les bêtes ont deux fois moins de risque de devenir allergiques, selon les tests cutanés classiques permettant de détecter cette affection. Ces résultats concordent avec la théorie hygiéniste selon laquelle le nombre d'enfants asthmatiques s'accroît car notre mode



Photos : DR

de vie devient de plus en plus aseptisée. Ainsi, lorsque les enfants jouent avec des animaux domestiques, ces derniers les lèchent et transmettent

ainsi nombre de bactéries qui contribuent à modifier la façon dont notre système immunitaire répond aux substances potentiellement allergènes.

## Cailles farcies



**Préparation : 15 min, cuisson : 30 min**  
**4 cailles vidées, 150 g de viande hachée, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. de persil, 2 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de beurre, 40 cl d'eau, sel, 1 pincée de poivre**

Faites un hachis avec le foie, la viande hachée, l'oignon émincé très finement, l'ail pressé et les fines herbes. Garnissez les cailles de cette farce. Faites-les revenir à la cocotte dans le mélange beurre-huile. Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 35 min.

## Nutrition : savoir se contrôler

Avoir faim en se mettant à table est une bonne chose, car on y mange avec plaisir. En revanche, avoir faim entre les repas peut devenir problématique si l'on cède à la tentation du grignotage. Pour favoriser la satiété tout en améliorant votre équilibre nutritionnel, lors des principaux repas, privilégiez :

- Les aliments riches en eau et en fibres, comme les fruits et légumes, qui ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim. L'idéal : 5

portions au minimum par jour, réparties au cours des 4 repas ;

- les produits céréaliers, riches en sucres lents et à index glycémique bas, qui rassasient sans faire varier brusquement le taux d'insuline (et donc de glucose) dans le sang. Ils permettront ainsi de prévenir l'effet «coup de pompe» ;

- les produits laitiers tels que le yaourt et le fromage blanc à 0 %, rassasians ; riches en protéines mais pauvres en lipides.



Publicité



avec *Coca-Cola*  
les pâtes ont  
une saveur unique