

Crêpes fourrées aux pommes



1 œuf, 1/2 l de lait, 125 g de farine, 25 g de sucre, 1 c. à soupe d'huile, 4 pommes, 40 g de sucre, cannelle

Préparez la pâte quelques heures à l'avance

Battez l'œuf, ajoutez progressivement le lait, le sucre, la farine tamisée et l'huile.

Préparez la compote

Pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Cuisez-les dans un fond d'eau avec le sucre et un peu de cannelle jusqu'à ce que les pommes se décomposent. Cuisez les crêpes et garnissez-les de compote chaude. Roulez-les ou pliez-les en 4.

Trucs et astuces

Jus de persil

Le jus de persil miracle vous permettra d'obtenir une peau saine et sans points noirs rapidement ! Passez ce jus de persil directement sur votre peau en insistant bien sur les zones contenant de nombreux points noirs.

Se débarrasser des mouches envahissantes

Planter des clous de girofle dans une orange que vous changerez toutes les semaines

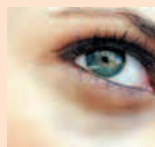


Soignez les boutons du visage grâce au dentifrice

Le soir après avoir nettoyé votre peau appliquez du dentifrice à l'aide d'un coton-tige sur vos boutons. Pas très sexy mais très efficace ; au bout de 3-4 jours, ils auront disparu. Le dentifrice desséchera vos boutons et accélérera ainsi leur guérison et cicatrisation. Cependant, pensez à mettre une couche de dentifrice assez épaisse sur le bouton et à laisser reposer plusieurs heures afin que ce remède de grand-mère soit efficace

Comment atténuer, voire faire disparaître les cernes

Afin de ne plus avoir l'air fatigué et faire disparaître ces affreux cernes, il existe un vieux remède efficace : le froid ! Placez votre tête en arrière, détendez-vous et passez durant 5 minutes un glaçon sur chacune de ces petites poches bleutées. Changement de mine radical garanti !



Bon à savoir

Nos conseils pour atténuer les désagréments des allergies

Si vous êtes soumis à un rhume des foins peu important, voici quelques conseils pour atténuer votre allergie respiratoire.

- Soulagez vos yeux

Offrez à vos yeux rouges et gonflés un bain de sérum salé froid. Le soulagement est immédiat et les démangeaisons des paupières fortement soulagées.

- Aérez votre intérieur

Prenez soin de n'aérer que pendant les périodes pluvieuses ou alors très tôt le matin afin de réduire le risque de dissipation du pollen.

- Lavez-vous très souvent les cheveux

Le pollen adhère en effet à la chevelure et s'invite ainsi sous votre toit.

- N'étendez pas votre linge dehors

Il suffit d'un coup de vent et hop, le pollen risquerait d'y rester accroché.

- Mangez des fruits et des légumes frais.

Ils regorgent de substances qui empêchent les allergènes de faire leur nid. Particulièrement recommandé : l'ananas, riche en bromélaïne.

- Abusez du curcuma

Cette épice a montré des effets positifs sur les médiateurs de l'inflammation.

- Achetez un purificateur d'air

En cas d'allergie importante et récurrente, choisissez-en un avec un filtre en charbon actif. Il sera très efficace contre le pollen.



Beauté

Les besoins énergétiques de vos enfants

Besoins spécifiques

Les besoins énergétiques d'un enfant sont très différents en fonction de son âge. Ils vont doubler entre 2 à 10 ans, en passant de 1000 kcal à 2000 kcal par jour. Les besoins en nutriments, en vitamines et en minéraux vont augmenter progressivement pour atteindre ceux d'un adulte.



Les grandes étapes de sa vie

Chez le nourrisson, le lait maternel peut couvrir les besoins jusqu'à 6 mois. Le lait idéal est sans nul doute celui de sa mère car il est constamment adapté à ses besoins. Il existe également des laits dits «maternisés», vendus dans le commerce, et dont la composition tend vers celle du lait maternel.

A partir de 4 mois, le nourrisson peut goûter à d'autres aliments, introduits progressivement dans son alimentation.

A la découverte de nouveaux goûts, de nouvelles textures et de nouvelles

couleurs, c'est la période de la diversification alimentaire. A l'âge d'un an, l'enfant est initié à toutes les textures, mais le développement du goût se poursuit. Il est important de souligner que découvrir et apprécier chaque catégorie d'aliments c'est assurer à son organisme tout ce dont il a besoin.

De 4 à 12 ans, l'enfant continue d'évoluer, notamment de grandir. Ses besoins en nutriments, en vitamines et en minéraux s'élèvent progressivement pour atteindre leur apogée à

l'adolescence, période caractérisée par une poussée de croissance remarquable et où le calcium va jouer un rôle particulièrement important pour assurer à l'enfant une bonne croissance.



Photos : DR

Riz cantonais



1 oignon haché
2 gousses d'ail hachées
1 dl d'huile
300 g de riz
200 g de petites crevettes décortiquées
150 g de petits pois
150 g de blanc de poulet cuit coupé en petits dés
sel et poivre
2 œufs brouillés
1 petit bouquet de persil plat

Faire revenir l'ail et l'oignon hachés dans l'huile chaude. Ajouter le riz et le laisser un peu frire. Incorporer les crevettes, les petits pois et les dés de poulet. Verser 6 dl d'eau bouillante, saler et poivrer. Bien mélanger. Couvrir et cuire pendant environ 12 minutes à feu doux. Ajouter les œufs brouillés. Mélanger, saupoudrer de persil.

Publicité



avec *Coca-Cola*
le couscous a une
saveur unique

