Trucs et astuces

Comment enlever les taches de sauce tomate ?

- Mettre le vêtement taché au soleil
- Laisser quelque temps
- Regarder si la tache s'estompe puis remettre au lavage.
- Si la tache résiste, à sec frottez-la avec du savon de Marseille.
- Faites-le à l'endroit et à l'envers du tissu ou du vêtement taché.
- Mettre le tissu ou vêtement savonné à tremper.
- Utiliser uniquement de l'eau froide,
- L'eau chaude risquerait de cuire la tache dans les fibres.
- Renouveler l'opération si besoin.
- On peut aussi essayer avec du lait.
- Trempez le vêtement ou tissu taché dans du lait.
- Laisser agir.
- Frotter à sec avec du savon de Marseille à l'endroit et à l'envers.
- Mettre le linge à tremper dans l'eau froide, renouveler l'opération si besoin.
- Dernier recours : la glycérine.
- Faites un mélange eau et glycérine, puis imbiber un chiffon et tamponner la tache.
- A essayer au préalable sur une partie non visible pour juger du résultat.

Clafoutis aux légumes

200 g de chou-fleur, 200 g de carottes, 100 g de petits pois, 250 g de pommes de terre, 1 poivron, 2 c. à s. d'huile, 7 œufs, 250 ml de lait, 2 c. à s. de fromage râpé, 2 c. à s. de maïzena, sel, poivre

Retirer les feuilles extérieures du chou-fleur et couper son trognons, diviser le chou-fleur en petits bouquets, plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 15 minutes, égouttez-les.
Laver et essuyer le poivron, retirer les graines et coupez-le en petits cubes, faites-le revenir dans de l'huile pendant 10 minutes, saler et poivrer.
Laver et éplucher les pommes de terre, coupez-les en petits dés, faire cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les. Laver et peler les carottes, coupez-les en petits cubes, faire cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les. Ecosser les petits pois et faire cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les.
Dans un saladier, fouetter les œufs, le lait, le fromage râpé, la maïzena, saler et poivrer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
Beurrer un plat à gratin, répartir les légumes ensuite verser le mélange de lait au-dessus.
Faire cuire dans un four préchauffé à 210°C pendant 30 minutes. Servir chaud ou tiède.

Contre la douleur : glace ou chaleur ?

Photos : DR

Est-il préférable de recourir à la chaleur ou à la glace pour soulager la douleur ? La réponse n'est pas si simple. Quelques explications.

Les bienfaits de la chaleur

La chaleur est bénéfique, car en dilatant les vaisseaux sanguins, elle favorise la circulation sanguine et donc le transport de l'oxygène et des substances nutritives dans les cellules musculaires. De même, les toxines naturellement produites par les muscles sont plus facilement évacuées. Mais surtout, la chaleur décontracte les muscles et procure un mieux-être. Comme les douleurs musculaires sont généralement dues au stress et au travail statique et répétitif, elles s'en trouvent soulagées. Ensuite, il est conseillé d'amplifier cet effet de la chaleur par un massage.

Comment appliquer la chaleur ?

On peut tout simplement utiliser chez soi son sèche-cheveux ou encore appliquer des patchs spéciaux diffusant de la chaleur pendant une huitaine d'heures.

Où appliquer la chaleur ?

Dans le bas du dos et sur toutes douleurs localisées dans le triangle du dos : épaules, nuque et vertèbres. Toutefois, la chaleur soulagera aussi efficacement d'autres douleurs comme les crampes ou les courbatures.
Mais alors quand faut-il recourir à la glace ?
Sur une inflammation (aspect gonflé et enflammé, c'est-à-dire rouge et chaud), comme c'est le cas d'une entorse ou d'une tendinite.
Toutefois attention, les douleurs qui deviennent chroniques doivent être apaisées par de la chaleur. A savoir aussi que si une personne applique de la glace sur son torticolis par exemple, et qu'elle grelotte, c'est que la chaleur lui serait préférable.

Le lait est un aliment gras

Non, le lait n'est pas gras et il ne peut pas l'être puisqu'il apporte déjà 90% d'eau ! Entier, il contient 3,5% de matière grasse, 1,5% lorsqu'il est demi-écrémé et moins de 0,3% quand il est écrémé. Le lait n'est donc pas un aliment gras, même lorsqu'il est entier.
Il est important de retenir que quel que soit le taux de matière grasse, le lait apporte toujours autant de calcium et de protéines.

Pour plus d'efficacité de votre déodorant

Après votre douche, séchez-vous soigneusement et attendez que la peau soit parfaitement sèche avant d'appliquer votre déodorant : la moindre trace d'humidité réduirait son efficacité.
Bon à savoir : l'odeur résultant de la transpiration est due aux bactéries libérées par la peau via la transpiration et qui se nourrissent de celle-ci. Les anti-transpirants stoppent (ou, tout au moins ralentissent) la production de sueur et par la même des bactéries responsables de l'odeur caractéristique. Le corps est programmé pour éliminer les toxines en divers endroits et, notamment, sous les aisselles.

Pêches au caramel

250 g de sucre semoule, 20 cl d'eau, 4 pêches, cannelle en poudre, 8 bâtons de cannelle

Commencez par éplucher vos pêches et mettez-les dans les ramequins.
Dans une casserole, ajoutez le sucre et l'eau. Faites-les cuire tout en remuant jusqu'à obtenir un caramel.
Une fois cuit, ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre pour aider à la conservation du caramel.
Versez le caramel sur les pêches de manière à les recouvrir.
Saupoudrez vos pêches au caramel d'un peu de cannelle en poudre et ajoutez les bâtons de cannelle pour la présentation.