

Trucs et astuces

Pour rendre appétissant votre rôti



Voici un petit truc de cordon-bleu. Pour le rôti de bœuf, il ne faut surtout pas le saler avant de le faire cuire, mais ajoutez du jus de citron sur le dessus, il sera moins sec et beaucoup plus tendre.

Bouillon pas gras



Si un bouillon est trop gras, on verse dedans, pendant la cuisson, deux blancs d'œufs légèrement battus. A l'aide d'une passoire, retirez ensuite les blancs d'œufs durcis dans lesquels s'est incorporé le gras.

Conserver frais un fruit entamé



Un fruit entamé peut se garder longtemps si vous le placez, coupé en deux, la pulpe contre le fond d'une assiette contenant un peu d'eau salée. Le fruit restera aussi frais que si vous veniez de le couper.

Cake aux pommes et à la cannelle



230 g de beurre à température + un peu pour le moule, 250 g de farine, 150 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de levure, 3 pommes, 1 jus de citron, 1 c. à café de cannelle, sel. Préchauffez le four th.6 (180°C).

Pelez les pommes. Coupez-les en quatre, retirez les cœurs et les pépins. Coupez ensuite les pommes en tranches fines. Arrosez-les du jus de citron. Travaillez le beurre à la spatule jusqu'à ce qu'il prenne une consistance crémeuse. Ajoutez le sucre, la cannelle, une pincée de sel et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Incorporez les œufs un par un, puis la farine, la levure et mélangez. Beurrez et farinez un moule à cake. Versez-y une couche de pâte, puis une couche de pommes, recouvrez de pâte et ainsi de suite. Enfourez et faites cuire 40 à 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Démoulez dès la sortie du four et laissez refroidir sur une grille. Servez tiède ou froid.

Les symptômes d'une intoxication alimentaire



Photos : DR

Les premiers signes d'une intoxication alimentaire engendrée par des virus se manifestent entre 12 heures et deux jours après. Les bactéries font effet quelques heures après leur ingestion et jusqu'à 4 jours après.

L'intoxication alimentaire provoquée par des bactéries peut avoir pour origine des toxines libérées par ces bactéries. Une intoxication alimentaire par un produit toxique (chimique par exemple) peut être aiguë ou chronique. Les effets changent en fonction du produit ingéré. En cas d'intoxication aiguë importante, il arrive que les effets soient quasi immédiats. Classiquement, cela débute par des douleurs abdominales, des crampes.

Des nausées ou des vomissements et des maux de tête, voire des vertiges, des diarrhées, de la fièvre peuvent accompagner cet état extrêmement désagréable. Dans la grande majorité des cas, l'évolution est spontanément positive après 24 à 48 heures de troubles digestifs. Il n'est pas recommandé d'essayer d'arrêter absolument les vomissements ou les diarrhées car les germes sont éliminés par ces voies. Toutefois, si vous êtes épuisé par ces épisodes, votre médecin peut vous prescrire des antiémétiques (anti-vomissements) ou des médicaments anti-diarrhéiques. Après les vomissements, vous mettrez spontanément votre système digestif au repos. Buvez beaucoup d'eau afin d'éviter la déshydratation. Si vous retrouvez un peu d'appétit, vous pouvez manger du riz ou des féculents. Si vous avez envie d'autre chose, suivez votre instinct et mangez, car même si vous le rendez, il y en aura toujours une partie qui sera absorbée.

Bon à savoir

Les compléments alimentaires sont-ils bons pour la santé ?



Les compléments relèvent de la même législation que celle des denrées alimentaires. En aucun cas, ils ne sont considérés comme des médicaments. Leur but est de compléter un régime alimentaire normal en apportant des substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique sous forme concentrée.

Au niveau de l'étiquetage, le complément alimentaire ne peut se vanter de guérir, traiter ou prévenir des maladies ; seules des allégations de propriétés fonctionnelles («participe à la régulation du transit intestinal», par exemple) sont autorisées. Une certaine prudence reste donc de mise vis-à-vis de certains compléments alimentaires, certaines substances pouvant s'avérer néfastes pour la santé. Par ailleurs, rien ne peut remplacer une alimentation équilibrée qui, seule, suffit pour répondre aux besoins nutritionnels de la plupart d'entre nous.



Que faire, mon enfant saigne du nez ?

Je dois lui mettre la tête en arrière ? : FAUX !

En cas de saignements de nez, faites asseoir votre enfant et penchez légèrement sa tête en avant, pour éviter que le sang ne coule dans sa gorge et ne cause des nausées. Comprimez la ou les narines pendant 5 à 10 minutes ; cela suffit en général à stopper le saignement. Evitez le coton qui colle à la muqueuse et risque de créer un nouveau saignement en le retirant. S'il est l'heure de se coucher, surélevez un peu la tête de votre enfant, avec un oreiller supplémentaire par exemple ; la position allongée accroît en effet la pression du sang et risque d'entraîner un nouveau saignement. Enfin, n'oubliez pas de rassurer votre enfant, en lui expliquant que ce n'est rien : la vue du sang peut l'exciter, surtout la première fois.



La pilule contraceptive et la stérilité



La pilule ne rend pas stérile. Par contre, après l'arrêt de la pilule, les cycles mettent parfois un peu de temps avant de redevenir réguliers, et, chez certaines femmes, il faut attendre quelques mois avant de tomber enceinte. Mais, aucun risque de stérilité !

Gratin de penne aux aubergines et au poulet

600 g de penne, 3 aubergines, 2 oignons, blancs de poulet, 5 cl d'huile d'olive, 150 g de parmesan râpé, 1 c. à soupe de persil ciselé, sel, poivre

Faites cuire les penne dans l'eau bouillante salée pendant 10 min puis égouttez-les et réservez. Pelez et émincez les oignons. Lavez les aubergines et coupez-les en petits dés. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une casserole et faites-y fondre doucement les oignons. Pendant ce temps, coupez les blancs de poulet en lanières, ajoutez-les dans la casserole d'oignons et faites-les dorer. Ajoutez les aubergines, salez, poivrez et laissez cuire doucement pendant 20 min. Préchauffez le four position grill. Versez la préparation aux aubergines et au poulet dans les penne, arrosez du reste d'huile d'olive, parsemez de la moitié du parmesan et mélangez bien. Versez les pâtes dans un plat à gratin, parsemez du reste de parmesan et enfourez. Faites gratiner environ 10 min. Servez parsemé de persil ciselé.

