

Crumble pomme-poire



100 g de farine,
100 g de sucre,
120 g de beurre
(mou), 2 pommes et
2 poires

Beurrez le fond d'un plat à four (transparent car pratique pour vérifier la cuisson) avec 20 g de beurre. Coupez les fruits en petits morceaux et disposez-les au fond

du plat. Mettez la farine, le sucre et le beurre dans une terrine profonde. Malaxez le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte légèrement friable, s'émiettant en petites boules (ajoutez du beurre si la pâte est trop sèche ou de la farine si la pâte n'est pas assez friable). Disposez la pâte sur les fruits en couche plus ou moins épaisse selon les goûts. Enfournez entre 15 et 30 min suivant le four utilisé (le crumble est prêt quand les fruits commencent à fondre et la pâte commence à brunir). Servez tiède ou froid.

Future maman

Envie d'un bébé ? Prenez de l'acide folique un an à l'avance !



L'acide folique est une vitamine dont la supplémentation est officiellement recommandée aux femmes qui désirent mettre un bébé en route, quelques semaines

avant même la conception. Une nouvelle étude confirme qu'il faudrait plutôt prendre cette vitamine au moins un an avant la conception...

Acide folique et prévention des défauts de fermeture du tube neural

Une anomalie du tube neural correspond à une malformation congénitale. Le tube neural se forme entre le 20^e et le 28^e jour après la conception. Certaines cellules du fœtus se replient sur elles-mêmes, comme pour former un tube qui donnera lieu ensuite à la colonne vertébrale, à la moëlle épinière et au cerveau. Parfois, il arrive que le tube neural se ferme mal ou incomplètement, provoquant des anomalies congénitales graves (spina bifida et anencéphalie essentiellement). La survenue de telles anomalies de fermeture du tube neural a été reliée à un déficit en acide folique, également appelé vitamine B9 ou folate en raison de sa présence abondante dans les légumes verts «à feuilles». C'est ainsi qu'il est recommandé aux femmes de se supplémenter en acide folique (0,4 mg/jour) au moins 4 semaines avant la conception et de poursuivre jusqu'à 8 semaines après celle-ci.

Côté alimentation, comment booster ses apports en acide folique ?

L'aliment le plus riche en folates est la levure, mais nous en consommons peu. Viennent ensuite les épinards, le melon, les noix et les fromages affinés (brie, bleus, chèvre...). Enfin, d'autres légumes aux teneurs moyennes sont très intéressants car nous en mangeons régulièrement et en grandes portions : légumes à feuilles (laitue, choux, poireau, artichaut), haricots verts, petits pois, radis, courgettes, avocats, lentilles. Mais aussi : carottes, tomates, oignons, potirons, maïs, poivrons, agrumes, banane, kiwi, fruits rouges, dattes, figues, pommes, poires, pommes de terre, riz, pâtes, laitages frais, œufs, viandes, poissons, etc. On l'aura compris, une alimentation riche en acide folique est avant tout très variée.

7 trucs à faire avec des sachets de thé



Soigner les yeux gonflés ou blessés

Vous avez pleuré toute la nuit, et ce matin vous avez les yeux rouges et gonflés. De la glace ferait l'affaire, mais utilisez donc des sachets de thé. Secouez-les sous l'eau froide et appliquez-les sur vos yeux comme des compresses. Le thé va raffermir votre peau et enlever les rougeurs. Cette méthode marche aussi si vous avez un œil au beurre noir.

Parfumez vos viandes

Faites donc une marinade avec des sachets de thé avant de cuire vos viandes, ou avec des restes de thé. La douceur du thé donnera un goût délicieux aux viandes de votre barbecue.

Les sachets de thé pour nettoyer

Le thé est un très bon dégraissant et nettoyant

pour vos miroirs, sols et linos. Vous pouvez donc utiliser vos sachets de thé pour faire du thé et faites infuser les restes de sachets pour en faire un produit nettoyant qui sera parfait pour vos plans de travail dans la cuisine ou les miroirs de votre salle de bain.

Enlever les verrues

Il y a dans nos maisons de nombreux produits qui ont la réputation d'enlever les verrues. Les vieux sachets de thé en sont un exemple. Faites-les infuser dans de l'eau chaude, et placez-les sur vos verrues pendant 20 à 30 minutes.

Désodoriser avec des sachets de thé

Vos sachets de thé, vous l'aurez remarqué, sentent bon, pourquoi alors ne pas s'en servir comme désodorisant ? Placez-en au fond de vos placards, ou même au fond de vos



Photos : DF

chaussures de sport.

Solution contre l'acné

Les vieux sachets de thé peuvent aussi être ajoutés à votre bain. Si vous avez un problème d'acné, ou si vous avez pris des coups de soleil, vous pouvez utiliser des sachets de thé pour vous soigner. Nettoyer les parties touchées avec du thé froid que vous aurez fait avec de vieux sachets de thé. Après plusieurs applications, vous sentirez l'effet rafraîchissant et calmant de la préparation.

Le thé, un bon fertilisant

Voilà une solution pour réutiliser tous les sachets de thé que vous consommez. Utilisez-les pour vos plantes. Les sachets de thé peuvent être utilisés comme fertilisants organiques pour toutes vos plantes en pots. Retirez le sachet, et mélangez le thé dans le sol de vos plantes.

Trucs & astuces

Cicatriser rapidement



Lorsqu'elles sont peu importantes, les petites coupures et éraflures peuvent vite être cicatrisées, sitôt désinfectées. Il suffit d'appliquer directement sur la zone concernée quelques feuilles de géranium préalablement écrasées dans un linge propre. C'est efficace et sans douleur !

Retrouver la forme avec du concombre



Pour se remettre en forme après des repas copieux, rien de tel qu'un jus de concombre tous les matins, à jeun, pendant quelques jours. Oubliés les excès, votre forme reprendra le dessus !

Atténuer les poches sous les yeux



Laisser poser une compresse de lait demi-écrémé 10 mn sur chaque œil. Regard reposé garanti !

Atténuer les coliques de bébé



Quelques cuillerées d'infusion d'anis ajoutées au lait de bébé diminueront significativement ses coliques.

Lutter contre une extinction de voix

En cas d'extinction de voix, battre ensemble un blanc d'œuf, le jus d'un citron, deux cuillères à soupe de sucre en poudre. Prendre une cuillère à soupe de ce mélange toutes les heures.

Cannelloni de crêpes au poulet et aux champignons



6 crêpes, 200 g de blanc de poulet, 1 petit oignon, 150 g de champignons, une poignée de persil haché, poivre noir, curry, sel et huile d'olive.
POUR LA SAUCE TOMATE : 1 tomate bien mûre, 1 petit oignon, 5 c. à s. de coulis de tomate ou 2 c. à s. de concentré de tomates, 2 gousses d'ail, poivre noir, piment doux, sel et huile d'olive.
Pour la sauce béchamel (250 ml), 100 g de fromage râpé

Dans une poêle antiadhésive et avec un filet d'huile d'olive, faire revenir le poulet coupé

en petits dés jusqu'à légère coloration. Ajouter alors l'oignon coupé également en petits dés

et laisser suer. Incorporer en suite les champignons égouttés, saler, épicer et laisser mijoter à feu moyen. Préparer la sauce tomate en portant sur feu moyen l'oignon haché, un filet d'huile d'olive, la tomate réduite en purée, l'ail écrasé, le coulis de tomate ou bien le concentré de tomates et les épices. Arroser d'un verre d'eau (250 ml) et laisser le tout prendre une consistance plus ou moins épaisse. Farcir les crêpes de la préparation poulet/champignons et les déposer sur un plat allant au four nappé de la sauce tomate préparée. Couvrir de sauce béchamel puis de fromage râpé. Enfourner pour bien dorer la surface.