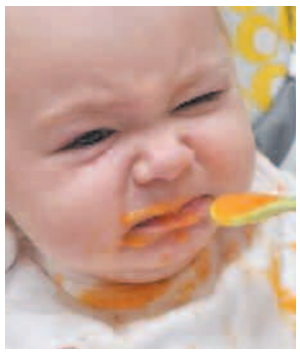
Nutrition

Les parents, premier exemple !

A une année, bébé commence à apprendre tous les gestes du repas. Il enregistre beaucoup de choses en vous regardant faire. La réunion des parents et du bébé autour de la table, au moment du repas, est donc importante pour son éducation alimentaire.



Il est encore trop jeune pour manger tout seul, mais il progresse : il garde en bouche des purées épaisses et sait manger à la cuillère et boire dans une tasse tenue par vous.
Dans tous les cas, il aura besoin de votre aide, et l'apprentissage peut prendre plus ou moins de temps selon les enfants.

Le miel : l'éternel ami de la peau et du bien-être

Photos : DR

Grâce à ses vertus nutritionnelles et esthétiques, le miel n'en finit pas de nous surprendre.

Saviez vous que ....

Le miel est composé d'environ 20% d'eau, 70% de sucre et 10% de sels minéraux et d'antioxydants. Il contient aussi des vitamines (A, B et C).

Le miel pour nous rendre plus belles

Les vertus du miel pour la peau ne sont plus un secret. D'abord, il hydrate la peau et les fibres capillaires. Ensuite, il apaise les peaux sensibles grâce à sa qualité anti-irritante. Puis, il nettoie la peau et régénère ses cellules superficielles. A long terme, il prévient le vieillissement précoce de la peau.

Le miel pour une vie plus saine

Le produit exerce aussi des effets non négligeables sur notre organisme. Il est reconnu depuis longtemps comme un antiseptique naturel. Il a des vertus cicatrisantes pour les plaies externes. Ensuite, il prévient l'inflammation de l'intestin et de l'estomac. En outre, il permet de prévenir les maladies cardiovasculaires et pulmonaires. Enfin, les anxieuses seront ravies d'apprendre que le miel permet de lutter contre la nervosité et facilite l'endormissement.
Attention tout de même : Le miel reste toujours très calorique (300 calories pour 100 g consommés). De plus, le miel est très cariogène. Brossez-vous les dents après en avoir consommé !

Les conseils beauté

Soins du visage : Pour un gommage doux, mélangez une cuillère à soupe de miel liquide avec une cuillère à soupe de poudre d'amandes. Appliquez sur le visage en massant et rincez.

Pour affiner votre grain de peau : Appliquez sur le visage un peu de miel liquide additionné de quelques gouttes de jus de citron. Gardez le masque 20 minutes et rincez à l'eau tiède.

Pour une peau nourrie : Mélangez 2 cuillères à café de crème fraîche épaisse, 1/2 avocat réduit en purée, 1/2 carotte réduite en purée et 3 cuillères à café de miel. Mélangez tous les ingrédients et étalez le masque sur le visage et le cou. Laissez agir ensuite 10 à 15 minutes puis rincez.

Pour resserrer vos pores : Prenez un yaourt nature et mélangez-le avec une cuillère à soupe de miel liquide. Laissez agir 20 minutes.

Beignets d'oignons au cumin

3 oignons, un verre de farine, un verre d'eau, 1 œuf, 1 pincée de sel, 1 grosse pincée de cumin (ou plus si vous aimez), 1 bain de friture

Mélanger dans un saladier la farine, l'eau, le jaune d'œuf, le cumin et le sel.
Battre le blanc en neige (dans un bol avec un fouet), incorporer délicatement le blanc à la pâte.
Peler et couper les oignons en rondelles de 1 cm d'épaisseur et les dédoubler (ne garder que 2 anneaux à la fois).
Faire chauffer l'huile, tremper les anneaux dans la pâte puis dans l'huile chaude.
Les faire frire 2 min de chaque côté, quand ils sont bien dorés, les égoutter sur du papier absorbant.
Astuce : Vous n'avez pas d'oignons rouges plus doux que les autres sous la main pour cette recette ou pour une salade?
Pas de problème, prenez des oignons normaux, pelez-les, coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier avec de l'eau pendant 10 minutes. Egouttez-les ensuite et séchez-les avec du papier absorbant. Oignons doux garantis !

Sablés rosaces au chocolat

190 g de beurre, 75 g de sucre glace, 1 blanc d'œuf, 200 g de farine, 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 pincée de sel, pâte à tartiner ou confiture

Dans un saladier, travailler à l'aide d'une spatule en bois le beurre ramolli puis incorporez le sucre glace et le sel.
Incorporer le blanc d'œuf puis la farine tamisée avec le cacao en poudre.
Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
A l'aide d'une poche à douille cannelée, former des rosaces sur une feuille de papier sulfurisé disposée sur la plaque du four. Cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C (350 F) (thermostat 6).
A la sortie du four, laisser refroidir.
A l'aide d'une cuillère, coller les sablés deux à deux avec de la pâte à tartiner.

Trucs et astuces

Tache de vinaigrette

Pour enlever une tache de vinaigrette sur un tee-shirt, mettez dessus de la mousse à raser. Puis laissez sécher et passez au lave-linge.

Repousser les fourmis

Dans le jardin, le gazon ou dans la maison, le marc de café déposé sur la fourmilière ou encore sur le lieu de passage des fourmis les fait déménager.... C'est en plus un excellent fertilisant pour le jardin.

En finir avec les cheveux secs

Vous avez les cheveux secs ? Voici une recette pour un masque de cheveux maison.
Prenez un avocat bien mûr et un jaune d'œuf.
Ecrasez la pulpe de l'avocat et melangez au jaune d'œuf.
Appliquez la préparatoin sur cheveux secs avant le shampoing et laissez reposer pendant 30 minutes (vous pouvez mettre un bonnet de douche).
Rincez et lavez vos cheveux avec un shampoing doux.

Chaussettes blanches

Pour rendre vos chaussettes blanches, mettre de l'eau à bouillir avec du gros sel et de la crème à récurer. Mettez vos chaussettes à tremper, frottez.

Hygiène de la maison : aérez chaque jour votre habitation

Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'intérieur est souvent plus pollué que l'extérieur. Il est donc essentiel d'aérer chaque pièce environ 30 minutes par jour. En complément, vous pouvez faire bouillir quelques feuilles d'eucalyptus dans un récipient ouvert. L'eucalyptol qui s'en échappera est un puissant antiseptique réputé pour assainir l'air et protéger l'organisme contre les maladies contagieuses de l'hiver.

L'astuce en +

On y pense rarement, baissez systématiquement le chauffage lorsque vous ouvrez les fenêtres. Le reste du temps, chauffez modérément, entre 18 et 20 °C maximum.