

Blanc de dinde au curry et crème fraîche



Blanc de dinde, 1 oignon rouge, 1 boîte de champignons en morceaux, huile de table, sel, poivre, persil ciselé, curry, crème fraîche

Dans un faitout, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile, ajoutez les champignons, le curry puis les blancs de dinde coupés en gros cubes à feu moyen, laissez cuire en remuant de temps en temps. Assaisonnez, puis ajoutez la crème fraîche, couvrir et laissez mijoter 5 minutes.

Régime



Sauter un repas est le meilleur moyen de grossir. Au lieu de brûler son «carburant», les aliments, l'organisme, stocke les graisses autour des hanches et des cuisses, évidemment. Mieux vaut prendre quelque chose que ne pas manger du tout.

Comment renforcer le système immunitaire d'un enfant

Le système immunitaire est responsable de maintenir le corps à l'abri des maladies. Cependant, les enfants ne naissent pas avec un système immunitaire fort, donc il est nécessaire de le renforcer afin que les enfants ne soient pas sensibles à la maladie.

Voici quelques conseils pour renforcer l'immunité d'un enfant.

1. L'allaitement maternel exclusif

Naturellement, le corps de la mère a reçu assez de lait pour augmenter les anticorps et les globules blancs qui peuvent renforcer le système immunitaire des nourrissons. Les mères doivent allaiter exclusivement leurs bébés au moins pendant les 6 premiers mois.

2. La nourriture fraîche

Les aliments frais, comme les fruits et légumes sont riches en antioxydants et en vitamine C, ce qui peut renforcer le système immunitaire. Si vous voulez donner à votre enfant une collation, accorder des fruits comme les pommes, les oranges et autres fruits de saison, au lieu de biscuits ou de chips.



3. Évitez la malbouffe et les aliments transformés

Divers produits chimiques et additifs dans les aliments transformés ont la capacité de nuire au système immunitaire.

4. Exercice physique

L'exercice est un moyen efficace pour renforcer l'immunité chez l'enfant. Les enfants ne devraient pas rester assis en face de la télé à chaque fois qu'ils sont à la maison. Plutôt que de dire à vos enfants de jouer pendant que vous

regardez la télévision, il est préférable de définir certaines activités sportives avec les enfants. En plus d'améliorer le système immunitaire d'un enfant, il peut aussi augmenter le système immunitaire de votre corps.

5. L'hygiène personnelle

L'habitude de se laver les mains après être allé aux toilettes, lorsque vos mains sont visiblement sales, avant de manger ou de toucher les aliments, votre enfant doit laver bien ses mains.

Une autre chose importante est que les parents devraient prêter attention à remplacer plus souvent la brosse à dents de l'enfant. Une brosse à dents est pleine de germes.

6. Obtenir suffisamment de sommeil

Les enfants ont besoin de plus de sommeil que les adultes pour rester en bonne santé.

Le manque de sommeil peut rendre le système immunitaire des adultes faible et également affecter l'immunité des enfants.

Selon les experts, les enfants d'âge préscolaire ont besoin de 10 heures de sommeil, les bambins 12 à 13 heures, et les nouveaux-nés 18 heures de sommeil.

Sablés à la meringue au chocolat



POUR LES SABLÉS : 500 g de farine, 150 g de sucre glace, 6 jaunes d'œufs, 1 sachet de sucre vanillé, 10 g de sel

POUR LA GARNITURE : 2 blancs d'œufs, 100 g de sucre semoule, 4 cl d'eau, 10 g de chocolat

Faire crémier le beurre et le sel. Incorporer le sucre glace et le sucre vanillé. Incorporer les jaunes en battant à l'aide d'un fouet. Incorporer la farine du bout des doigts. Fraiser. Couvrir d'un papier film et laisser reposer 20 minutes au frais.

Abaisser et détailler en disques de 3 cm de diamètre. Enfourner à 180°C environ 20 min jusqu'à ce que les sablés soient bien dorés. Laisser refroidir.

Préparer la garniture :

Cuire dans un poêlon le sucre et l'eau lentement en remuant avec une écumoire.

Porter à ébullition, écumer, ne plus remuer.

Le sucre doit former une boule entre les doigts.

Incorporer le chocolat fondu au bain-marie.

Garnir les sablés à la poche avec la meringue et le sirop de chocolat. Réserver au frais.

Trucs et astuces

Frites

Lorsque vous faites chauffer une friture, pour éviter que l'odeur ne se répande dans toute la maison, mettez une branche de persil dans la friture.



Les frites seront moins grasses si vous les trempez dans du lait pendant une vingtaine de minutes avant de les jeter dans l'huile, le lait empêche la pomme de terre d'absorber trop d'huile en cours de cuisson.

Enlever une tache de...

... Parfum ou d'eau de cologne sur les vêtements

Pour les tissus lavables, tamponnez la tache (ne pas frotter) avec du soda ou de l'eau froide en utilisant le coin d'une feuille d'essuie-tout pliée. Si la tache persiste, appliquez quelques gouttes de liquide vaisselle transparent non dilué à l'aide d'une éponge et laissez agir 10-15 min avant de rincer à l'eau froide. S'il y a toujours des marques, appliquez du vinaigre blanc dilué (avec une partie égale d'eau), puis de l'eau froide à l'aide d'une éponge. Une fois que la tache a disparu, lavez comme d'habitude. Pour les tissus non lavables, tamponnez sur la tache du soda ou de

l'eau froide à l'aide d'un coin de feuille d'essuie-tout pliée, et indiquez au pressing où la tache est située.

...De beurre ou de margarine

Sur les vêtements. A l'aide d'une lame arrondie (c-à-d couteau à beurre), retirez délicatement le maximum que vous pouvez. Tamponnez la tache avec une petite quantité de détergent à lessive à l'aide d'une feuille d'essuie-tout pliée et laissez agir pendant 30 minutes. Lavez comme d'habitude. Autrement, vous pouvez recouvrir la tache de bicarbonate de sodium pendant 30 minutes. Retirez le bicarbonate de sodium et lavez votre vêtement comme d'habitude.

...Sur les tapis et les tissus d'ameublement

Recouvrez la tache de bicarbonate de sodium et laissez agir pendant 6-8 heures avant d'aspirer le bicarbonate de sodium.

Riz

Pour faire réchauffer du riz déjà trop cuit, fermer le dessus du récipient avec un papier aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écraser.

