

Parmentier de courgettes au thon



1 kg de pommes de terre, 2 courgettes, 150 g d'eau, 400 g de thon au naturel égoutté, 1/2 oignon, 3 tomates, sel, poivre, 3 c. à s. de crème fraîche, fromage râpé

Cuire les pommes de terre et les courgettes dans l'eau pendant 20/25 min, puis les mixer en purée. Ajouter la crème puis bien mélanger. Réserver. Faire dorer l'oignon émincé dans une poêle antiadhésive. Ajouter les tomates, le thon, couvrir et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites. Déposer la préparation au thon dans un plat à gratin, puis la purée de légumes. Parsemer de fromage râpé et passer sous le gril quelques minutes.

Ampoules douloureuses

On prend du coton et on l'imbibé du jus de citron, puis on s'en passe sur les pieds, mais attention, il ne faut surtout pas en mettre sur les ongles des orteils ça les endommagerait, vu que le citron a des propriétés astringentes. Il resserre les pores de la peau et il a aussi une fonction aseptisante naturelle. Ensuite, on peut enfiler des chaussures neuves sans risquer d'avoir une ampoule. Finies les



douleurs, et de plus, le citron a vraiment une odeur agréable, donc que du bonheur.

Anti-ronflement naturel



Photos : DR

Présenté comme un problème comique, le ronflement peut vite tourner au cauchemar !

Des remèdes simples anti-ronflements existent :

Arrêter de fumer : La fumée de cigarettes irrite les voies respiratoires qui enflent et rétrécissent en réaction.

Dormir sur le ventre ou

sur le côté plutôt que sur le dos : Cela évite le rétrécissement des voies aériennes.

Astuce : Coudre une balle dans le dos du pyjama.

Dormir avec un ou deux oreillers : Etre surélevé facilite le passage de l'air dans les poumons.

Eviter les somnifères : Ils augmentent le relâchement musculaire de la gorge et rétrécissent les voies respiratoires.

Pratiquer un sport régulier : Cela réduit les risques cardio-vasculaires et aide à perdre du poids pour mieux dormir.

Astuce : Une demi-heure

de marche quotidienne maintient en forme. En effet, il ne faut pas oublier que le surpoids est la première cause de ronflement.

Et pour finir en beauté, voici un exercice antironflement à faire à la maison : Chantez la-la-la en tenant chaque la 3 secondes et répétez 5 fois. Faites ensuite la même chose en chantant ka-ka-ka-ka, puis ma-ma-ma-ma. Le tout est de faire des efforts de contraction sur les muscles du cou et de la gorge. A renouveler 2 fois par jour !

Parents : ayez le réflexe fer et magnésium pour vos enfants



Veillez à assurer des apports suffisants en fer pour éviter à vos enfants tout risque de déficit qui pourrait provoquer une anémie. Les aliments les plus riches en fer sont le foie bien cuisiné (et aussi le pâté de foie !), les moules, la viande de bœuf, le cacao et les lentilles. Et pour garder la sourire et la sérénité, rien de tel que le magnésium. Comme l'organisme ne dispose d'aucune réserve de magnésium, il est essentiel d'en consommer chaque jour et, pour cela, quelques conseils :

- Inscrivez aux menus de vos enfants produits céréaliers (de préférence complets : biscottes, petits pains grillés, pain, pâtes...) et légumes secs (haricots rouges et blancs, lentilles, pois chiches) ;
- parsemez leurs assiettes d'un peu de poudre de germe de blé ;
- saupoudrez leurs tartines ou leur fromage blanc de cacao (veillez à le choisir peu sucré) ;
- déposez un carré de chocolat noir sur leurs biscuits secs au goûter.

TEST Etes-vous un cordon-bleu ?

Vous cuisinez tous les jours, et il vous arrive de préparer de bons petits plats... Mais êtes-vous pour autant un as de la marmite ? Que valez-vous derrière les fourneaux ? Pour tester vos connaissances en matière culinaire...

Question 1 : Il faut ajouter une pincée de sucre aux blancs d'œufs avant de les monter en neige.

Vrai/faux

Question 2 : Pour faire un cake, il faut fariner les fruits confits pour qu'ils ne tombent pas au fond.

Vrai/faux

Question 3 : Pour réussir un soufflé, il faut régulièrement ouvrir le four et vérifier qu'il monte.

Vrai/faux

Question 4 : Un faitout est un fouet mécanique à deux branches.

Vrai/faux



Question 5 : Pour vérifier la cuisson d'un gâteau, il faut plonger un couteau dedans.

Vrai/faux

Question 6 : Lier une préparation consiste à y ajouter des vermicelles.

Vrai/faux

Question 7 : Pour réussir une chantilly, il faut placer le bol que l'on va utiliser au réfrigérateur.

Vrai/faux

Les bonnes réponses

1-Pour obtenir des blancs

fermes, il faut ajouter une pincée de sel avant de les battre. Vous pouvez également mettre quelques gouttes de jus de citron. **2-**C'est un truc connu depuis longtemps : pour que les fruits confits ne tombent pas tous au fond du moule, il faut les fariner avant de les mélanger à la pâte. **3-**Pendant la cuisson d'un soufflé, n'ouvrez surtout pas la porte du four ! La baisse de température le ferait s'effondrer !

4-Le faitout est une marmite à bords hauts, à fond plat avec deux poignées courtes de chaque côté.

5-Pour vérifier la cuisson d'un gâteau, il faut y enfoncer la lame d'un couteau : celle-ci doit ressortir sèche. Faites-le au centre du gâteau car c'est l'endroit le plus long à cuire. **6-**Lier une préparation consiste à l'épaissir, à l'aide par exemple d'un jaune d'œuf, de farine, de maïzena...

7-Pour être sûre de réussir votre chantilly, mettez le bol et les fouets au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes ou au congélateur pendant 15 minutes. De plus, utilisez de la crème fraîche liquide très froide. Ne la prenez pas allégée, elle risque de ne pas monter.

Gâteau au yaourt et aux fruits



1 yaourt (on prend le pot comme mesure), un yaourt aux fruits c'est encore mieux, une pomme, 2 pots de farine, 2 pots de sucre, 1/2 pot d'huile, 1/2 sachet de levure chimique, de la fleur d'oranger (facultatif), 3 œufs, 1 sachet de sucre vanillé

Versez dans un saladier le yaourt, la farine, le sucre, l'huile, les 3 œufs, la levure et la vanille. Mettez la fleur d'oranger (pas trop). Coupez la pomme en cubes et versez-les dans le saladier. Mettez le four en marche thermostat 6-7 (200-220). Ajoutez les ingrédients. Beurrer un moule et versez-y votre pâte. Mettez au four pendant 30 minutes.