

## Pommes en timbale

250 g de pain de mie ou brioché, 100 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1/2 verre d'eau, 3 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 500 g de pommes, 1 morceau d'écorce d'orange confite. Moule à soufflé ou à charlotte.

Coupez le pain en tranches fines ou en dés aussi petits que possible. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Coupez l'écorce d'orange en très fins bâtonnets. Beurrez un moule assez haut. Dans le fond, déposez une couche de pain. Couvrez de pommes, de sucre

et de quelques noix de beurre. Parsemez d'écorce d'orange confite. Recommencez dans cet ordre jusqu'à ce que le récipient soit plein. Tassez bien. Arrosez d'un demi-verre d'eau et de trois cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium resserrée tout autour, avec une assiette pour maintenir. Placez le moule dans le panier cuisson-vapeur. Posez celui-ci sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif. Dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 35 min à feu doux. Attendez que cet entremet soit tiède pour le démouler.



## BON À SAVOIR

# Quand la santé passe par les pieds



Photos : DR

**Riche en terminaisons nerveuses, le pied se prête naturellement aux massages.**

Ainsi, la réflexologie, qui vise à traiter l'individu dans sa globalité,

considère que les organes sont reliés entre eux par des courants d'énergie circulant à travers dix zones longitudinales, qui s'étendent du sommet du crâne aux orteils.

Ces flux sont perturbés en cas de maladie ou d'un trouble éventuel. Pour le réflexologue, tous les organes du corps sont représentés sur nos pieds par des zones ou des points dits réflexes. Son travail consiste alors à les presser et à les masser, afin de rétablir les flux énergétiques à l'origine des troubles.

Il ne faut pas s'attendre à des miracles de la part de cette thérapie, mais elle peut s'avérer bénéfique, notamment en cas de stress et de fatigue.

A proscrire si vous souffrez de déminéralisation, de phlébite, de diabète ou de rhumatisme inflammatoire du pied.

## BEAUTÉ

### De quels nutriments ont besoin nos cheveux et nos ongles ?



Pour qu'il produise la kératine, il est nécessaire d'apporter certaines substances à notre organisme à travers notre alimentation. La kératine étant une protéine fibreuse, c'est à partir d'acides aminés (les acides aminés étant les composants principaux des protéines) que l'organisme la fabrique. Ces deux acides aminés sont la cystine et la méthionine. Apportés par l'alimentation, ces acides aminés ne sont cependant pas les seuls éléments déclencheurs de kératine. Des vitamines et des minéraux jouent aussi leur rôle dans le phénomène de kératinisation : les vitamines B5, B6, B8 et le zinc.

## Du miel contre la toux

**Votre enfant tousse ? Ses quintes de toux perturbent son sommeil ? Avant de fouiller dans votre pharmacie à la recherche d'un reste de sirop antitussif, essayez une cuillère de miel.**

Certes, n'en attendez pas un effet immédiat et radical, mais une étude scientifique a montré que les propriétés du miel étaient une alternative intéressante aux sirops contre la toux.

**Miel ou sirop contre la toux ?**

De nombreux produits contre la toux et les infections des voies respiratoires sont proposés en pharmacie. Par ailleurs,



nous avons tous tendance à conserver, au cas où, des sirops contre la toux sèche prescrits lors d'un rhume précédent. Ceux-ci sont généralement à base de destrométhophane. Leur efficacité est

régulièrement contestée, mais comme ils sont dénués d'effets négatifs, on préfère souvent tenter cette solution plutôt que de ne rien faire. Une alternative est d'utiliser les propriétés naturelles du miel.

## Riz à la crème fraîche



**350 g de riz, 10 cl de crème fraîche liquide, 30 g de beurre, bouillon de volaille (ou de l'eau), 100 g de fromage, sel, poivre**

Faire chauffer le beurre dans une casserole, ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'ils changent de couleur, mouiller avec le bouillon de volaille, saler et poivrer. Laisser cuire pendant 15 minutes. 5 minutes avant la fin de cuisson ajouter la crème fraîche et le fromage râpé. Servir aussitôt.

## Trucs et astuces

### Un robinet sans tartre



Les robinets sont souvent couverts de tartre. Outre le fait que cela les abîme, ce n'est pas très beau esthétiquement parlant. Prenez donc un citron, que vous coupez en 2 et frottez votre robinet avec une moitié, vous verrez le tartre disparaître comme par enchantement ; de plus, c'est écolo !

### Récurez vos casseroles



Pour récupérer vos casseroles, il vous faut du bicarbonate de soude et un tampon abrasif. Commencez par étaler une couche épaisse d'un mélange bicarbonate de soude et d'eau et laissez agir pendant deux heures. Rincez ensuite à l'eau chaude et grattez avec votre tampon abrasif.

### Récurer un fond de cocotte



Pour récupérer un fond de cocotte sans revêtement anti-adhérent, faites bouillir de l'eau de javel pendant 10 min, puis décollez à l'aide d'une spatule en bois ou en plastique le fond de votre cocotte.

### Nettoyer le joint de frigo



Appliquez du dentifrice tout le long du joint de votre réfrigérateur. Frottez ensuite à l'aide d'une brosse à dents, rincez et séchez avec un chiffon. Le dentifrice agit comme un aseptisant et un désodorisant. Il contient du détergent, des abrasifs et des agents antimicrobiens empêchant ainsi le stockage d'impuretés et autres bactéries qui altèrent l'étanchéité du réfrigérateur.