

Trucs et
astuces

LIQUIDE VAISSELLE



J'utilise toujours du liquide vaisselle pour faire glisser mes tiroirs récalcitrants.

VINAIGRE BLANC POUR DÉTARTER

Un super détartrant, écologique, économique avec un résultat merveilleux : le vinaigre blanc. Efficace seul, mais aussi pour carafe ou bouteille avec du gros sel. Pour du calcaire ancien, chauffer un peu la solution, le résultat n'en sera que meilleur.

TACHE DE FRUIT



Pour enlever une tache de fruit sur du tissu (vêtement, nappe...), versez délicatement de l'eau oxygénée (volumes 20) sur la tache. Il faut toujours faire un essai sur une partie cachée du vêtement car il y a un risque de décoloration sur un tissu couleur. Attendre quelques instants que la tache disparaisse puis rincer à l'eau claire et laver comme d'habitude.

GOMMAGE MAISON



Envie d'un gommage naturel pour le corps ? Il suffit de mélanger du sucre en poudre avec un peu de miel liquide. Vous pouvez aussi utiliser du gros sel, efficace, mais attention aux peaux fragiles !

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 moelle 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



Photos : DR

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, potiron, maïs, poivrons, agrumes, banane, kiwi, fruits rouges, dates, 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.

Filets de merlan aux tomates braisées sur un coulis de persil

Pour 4 personnes,
préparation : 15 min, cuisson : 30 min
filets de merlan : 4,
tomates : 4, persil : 2 bouquets, huile d'olive : 2 c. à soupe, beurre : 30 g, crème fraîche : 2 c. à soupe, farine : 4 c. à soupe, sel fin, poivre blanc du moulin



Lavez le persil (réservez quelques brins pour la cuisson des tomates et la décoration). Ciselez-le grossièrement dans une casserole. Couvrez d'eau à hauteur, salez et laissez cuire 10 min puis égouttez soigneusement. Passez au mixeur pour obtenir une fine purée. Ajoutez la crème fraîche, du poivre et réservez au chaud. Pelez les tomates, coupez-les en deux et épépinez-les. Mettez-les dans une poêle avec l'huile. Salez, poivrez, parsemez de persil ciselé et laissez braiser doucement 10 min puis réservez au chaud. Pendant ce temps, roulez les filets de merlan dans la farine, tapotez-les pour en ôter l'excédent. Faites-les cuire dans une poêle avec le beurre 7 à 8 min sur chaque face. Salez et poivrez. Servez les filets de merlan dans des assiettes individuelles, accompagnés de tomates braisées et de coulis de persil. Décorez avec des brins de persil.

Maquillage

Réparer des ongles fragiles

Dans un bol, mettez une demi-tasse d'huile de germe de blé, ajoutez un œuf entier et une demi-tasse de lait. Remuez l'ensemble, cela devient une émulsion. Trempez vos ongles dans ce mélange pendant dix minutes. Puis rincez-les et séchez-les.

Un maquillage longue tenue

Après vous être maquillée, passez un petit coup de brumisateur sur votre visage en prenant soin de le tenir à bout de bras. Votre maquillage tiendra toute la journée. Et en prime, vous bénéficierez d'une délicieuse sensation de fraîcheur.

Un trait d'eyeliner précis

Fermez un œil, posez votre index sur la paupière mobile et



étirez-la en remontant légèrement. De l'autre main, utilisez votre eyeliner en le plaçant à l'horizontal, sur le bord de la racine des cils. Grâce au support de la

frange de cils, vous pourrez plus aisément glisser votre pinceau et tracer votre trait d'eyeliner. Faites de même pour la paupière inférieure.

Tartelettes
aux bananes

Pâte feuilletée, 100 g de beurre,
140 g de sucre, 5 bananes



Faire fondre le beurre, versez-le dans 4 moules à tartelettes et ajoutez le sucre. Disposez par-dessus les bananes coupées en rondelles et couvrez de pâte feuilletée. Faire cuire au four pendant 15 minutes à 200°C. Démoulez les tartelettes.