

BON À SAVOIR

Ventre et ballonnements : astuces anti-gonflette

Si vous êtes particulièrement sensible aux ballonnements, le mieux évidemment est de réduire ou de supprimer les aliments susceptibles de les provoquer. Évidemment, pas question de se priver de légumes, mais vous pouvez limiter les crudités et privilégier les légumes cuits.

Dans tous les cas, évitez les fritures et autres plats très gras, et les épices. Mangez dans le calme, à petites bouchées et ne parlez pas la bouche pleine. Question d'éducation mais surtout de physiologie : il s'agit d'éviter de brasser de l'air. Enfin, pour éviter d'avoir un ventre à géométrie variable, buvez beaucoup d'eau, de préférence en dehors des repas, mais évitez surtout les boissons gazeuses, et ne mâchez pas de chewing-gum. Si ces conseils ne suffisent pas, vous pouvez avoir recours à des granulés de charbon afin d'absorber l'air en excès.

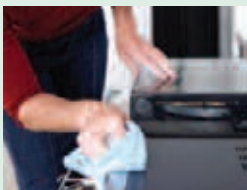


Autre solution : vous refaire une flore intestinale en mangeant des yaourts et autres produits laitiers fermentés. Par ailleurs, des tisanes à base de basilic,

de cumin, de fenouil (vous pouvez croquer quelques graines à la fin du repas) peuvent également avoir un effet bénéfique.

Trucs et astuces

Faire adhérer la poussière à un chiffon



Quand on fait la poussière, souvent cette dernière vole et se repose

après au même endroit mais on peut éviter ce problème. Il faut plonger un chiffon propre dans de l'eau chaude additionnée d'un peu de glycérine.

Laisser sécher ainsi le linge et s'en servir pour dépoussiérer.

Diminuer le goût de l'oignon cru



Quand on veut se servir d'oignons crus pour une salade, on trouve souvent que le goût de ces derniers est un peu trop fort. Pour le diminuer, il faut couper les oignons en petits cubes et les laisser tremper dans de l'eau froide pendant un quart

d'heure, ensuite les mélanger à la salade.

Empêcher les pommes de se rider

Quand on fait des pommes au four, c'est très bon mais elles prennent souvent un aspect assez ridé qui n'est pas très engageant. Pour que les pommes restent belles, il faut les enduire avec de l'huile juste avant la cuisson, ainsi elles resteront très présentables une fois cuites.



Gâteau mœlleux aux noix

Préparation : 25 min
Cuisson : 1h, four moyen (180° C-200° C).
Pour 6 personnes : 250 g de cerneaux de noix, 250 g de sucre, une pincée de sel, 50 g de farine, 6 œufs
Pour garnir : chantilly à volonté



Hachez grossièrement les noix (réservez-en quelques-unes pour la décoration). Versez les noix sur le sucre, ajoutez le sel et mélangez bien. Joignez la farine. Séparez les blancs d'œufs des jaunes et incorporez ceux-ci à la préparation. Incorporez ensuite les blancs battus en neige. D'abord le tiers en mélangeant vigoureusement puis le reste très délicatement en soulevant la pâte de bas en haut. Versez la pâte dans un moule à manqué beurré. Faites cuire à four moyen (200° C) pendant 1 heure. Démoulez, laissez refroidir sur grille et garnissez à volonté des cerneaux de noix réservés et de crème chantilly. Vous pouvez réaliser ce gâteau en toutes saisons, mais avec des noix fraîches, il sera plus fin. Vous pouvez le rendre meilleur en le masquant complètement de rosaces de crème chantilly.

Paupiettes de légumes

Pour 4 personnes, 2 aubergines, 2 courgettes, 2 poivrons, 1 citron, 6 gousses d'ail, 5 filets d'anchois à l'huile d'olive, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de basilic, 150 g de chapelure, 2 piments, 25 cl d'huile d'olive, sel et poivre



Couper les aubergines et les courgettes en tranches dans la longueur et découper les poivrons en lanières. Faire revenir ces bandes de légumes 8 mn dans 20 cl d'huile. Les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger ensuite les filets d'anchois écrasés avec l'ail haché, 125 g de chapelure, le zeste du citron râpé, un piment émiétté, la moitié du basilic et le persil ciselés, puis assaisonner. Mettre sur chacune des bandes de légume une cuillerée de farce, puis les rouler. Déposer ces paupiettes dans un plat à gratin huilé. Arroser d'un filet d'huile, parsemer de chapelure et d'un piment émiétté, répartir des rondelles de citron. Faire cuire 30 mn au four préchauffé à 210 °C. Servir chaud ou froid, en garnissant le plat du reste de basilic ciselé.

Manger plus sainement, c'est facile !

Pour manger sainement, il ne suffit pas de choisir de bons produits. Il faut aussi savoir les préparer dans les règles de l'art culinaire et... diététique.

Les casseroles en étain

Ces récipients doivent être strictement réservés à la décoration de la maison. Car ils contiennent un certain pourcentage de plomb, dont une partie s'échappe durant la cuisson.

Les plats à gratin en céramique

Fabriqués à partir de matières telles que l'argile ou les silicates, ces plats supportent mal des températures très élevées. En effet, plusieurs études ont démontré que l'on pouvait retrouver ces matières dans nos gratins, surtout si l'on cuisine des légumes acides.

Les ustensiles en cuivre

Bien que ce matériau permette une cuisson très homogène, les casseroles en cuivre ne sont pas recommandées pour cuisiner. Le cuivre est un métal qui s'oxyde très facilement. Le résultat de cette oxydation est le vert-de-gris, qui est un poison.

Les cocottes en fonte

Cet ancien matériau est un alliage de fer et de carbone. Le fer est un élément susceptible de migrer dans la nourriture. Ce qui ne présente pas de danger. La fonte présente cependant



un inconvénient : plus un ustensile de cuisson est rugueux, plus son nettoyage est difficile et devient donc approximatif. En effet, de petites particules alimentaires peuvent se loger dans des microfailles qui sont alors le lit de micro-organismes pathogènes sur les parois. C'est notamment le cas des cocottes en fonte brute. Comme le fer, la fonte brute peut également rouiller. Pour toutes ces raisons, il vaut donc mieux préférer des instruments en fonte émaillée, qui présente toutes les qualités de la fonte sans ses inconvénients. Proche du verre, l'émail qui tapisse l'intérieur des instruments de cuisson empêche le fer de migrer, donc de rouiller, et permet d'être nettoyé facilement.

Faites faire de l'exercice à vos doigts



Bougez vos mains le plus possible, et ce, dès que vous le pouvez ! Premier exercice, posez vos mains à plat sur la table puis levez chaque doigt, les uns après les autres pendant une minute pour chaque main. Deuxième exercice, touchez le pouce avec l'index puis avec chacun de vos doigts. Réalisez cette série dix fois de suite. Enfin, pensez à avoir toujours une boule anti-stress à portée de main. Malaxez-la autant de fois que vous le souhaitez. Vous pouvez également la serrer très fort pendant une minute. A répéter trois fois de suite. Effectuez ces exercices plusieurs fois par jour et vous verrez rapidement des résultats !

Quelques astuces...

De manière générale, évitez les bagues trop serrées car elles ont tendance à accentuer l'effet boudiné de vos doigts. Optez pour des bagues à votre taille, voire plus grosses, vos doigts paraîtront automatiquement plus minces. N'hésitez pas à porter de gros bracelets larges. De cette façon, vos mains paraîtront plus petites et plus fines. Enfin, portez du vernis à ongles clair avec des ongles longs va créer une illusion d'optique et faire en sorte que vos mains paraissent plus longues et fines.