

## Mousse de fraises

400 g de fraises, 4 blancs d'œufs,  
25 cl de crème fraîche, 100 g de sucre  
glace, jus d'un citron



Lavez et équeutez les fraises, égouttez-les. Gardez quelques fraises pour la décoration et mixez le reste avec le sucre glace et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Montez les blancs d'œufs en neige ferme, incorporez-les délicatement à la purée de fraises. Mettez la crème fraîche dans une terrine et montez-la à l'aide d'un fouet électrique, incorporez-la délicatement au mélange précédent. Tapissez un moule rectangulaire avec une feuille d'aluminium, remplissez avec la mousse, placez le moule au réfrigérateur pendant 3 heures, démoulez au moment de servir. Décorez la mousse avec les fraises et la purée de fraises. Servez très frais.

## Sirop parfumé pour salade de fruits

20 morceaux de sucre, 1 bâton de cannelle,  
vanille, 1/2 citron vert, 10 cl d'eau



Dans une petite casserole mettez le sucre, l'eau, la cannelle, la vanille, le zeste et le jus du citron. Portez à ébullition pendant 2 minutes puis hors du feu couvrez et laissez refroidir pour infuser. Une fois le sirop froid, arrosez avec

vos salades de fruits et mettez au frais pendant 2 heures.

Devenus tous ou presque accros à l'eau de Javel, on estime, à tort, que tout à la maison doit briller, voire étinceler...

L'eau de Javel est une solution aqueuse d'hypochlorite de sodium et de potassium. Les services de nettoyage des entreprises, hôpitaux, bars et restaurants (...) ne savent plus s'en passer. La déviance hygiéniste de vouloir tout désinfecter est pourtant illusoire dans nos intérieurs, où le risque d'une contamination mortelle est réel.

Quoiqu'on fasse, il y aura toujours des germes, qui ne sont pas forcément toxiques et nocifs (sans germes, pas de système immunitaire !). Une fois les germes éradiqués dans la cuisine, il suffit à peine de faire quelques pas dans une pièce voisine pour la «recontaminer». Les colonies de bactéries se rétablissent rapidement ! On peut donc dire que pour un usage

domestique, l'eau de Javel a une action trop importante et destructrice dont on doit se passer, mauvaise pour la santé et pour l'environnement. Pour vous en convaincre, sachez d'abord qu'il s'agit d'un

produit toxique (c'est marqué sur l'emballage !) qui provoque des brûlures sur la peau, les yeux et dont les émanations peuvent susciter des maux de tête et nausées. Outre son action corrosive, l'eau de Javel

ne contient aucun tensio-actif, et donc ne nettoie pas. Elle désinfecte et décolore mais rien ne sert de l'utiliser comme détergent sur une surface bien crasseuse.

De plus, ce produit a un impact sur l'environnement car il libère du chlore tout au long de son existence (lors de sa production, de son utilisation puis de son rejet avec les eaux domestiques). Une fois libéré, le chlore peut alors s'associer avec d'autres molécules organiques et se convertir en organochlorés, particulièrement toxiques et persistants. Enfin, en perturbant l'équilibre bactérien des habitations, l'usage excessif d'eau de Javel peut au contraire favoriser le développement et la résistance de certains germes pathogènes.

## BON À SAVOIR

# L'eau de Javel oui, mais avec modération



Photos : DR

## Trucs et astuces

### Enlever une tache de feutre sur les tissus de coton colorés

Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé d'eau savonneuse. La tache diluée, tamponnez avec un linge imbibé d'alcool à 90°. Rincez et lavez ou frottez la tache de feutre avec un linge imbibé de lait tiède ou de jus de citron. Rincez, lavez une dernière fois.



### Enlever une tache de feutre sur la laine

Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé de jus de citron. Recommencez l'opération jusqu'à disparition totale de la tache, quand la zone tachée sera sèche.

### Tache de feutre sur du synthétique

Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé d'eau vinaigrée (sauf sur l'acétate). Lavez, rincez.

# Les fruits et légumes que vous ne devez pas éplucher

On sait que manger des fruits et des légumes est la clé pour une meilleure santé. Mais même si vous adorez les salades, laver, peler et préparer les légumes peut vous prendre beaucoup de temps. Voici pourquoi il est important de connaître les aliments que vous n'avez pas besoin d'éplucher pour gagner du temps tout en sauvegardant les nutriments et les saveurs.

### ● Les pommes de terre

Généralement, on épluche toujours les pommes de terre pour faire de la purée ou des pommes de terre rôties. C'est une mauvaise idée car 20% des nutriments comme la vitamine B et les minéraux se trouvent dans la peau. C'est là où se trouvent aussi toutes les fibres. Il suffit de bien frotter la peau pour vous assurer que c'est bien propre.

### ● Les aubergines

La peau de ce légume délicieux

contient un phytonutriment nommé nasunin et qui est un puissant antioxydant qui aide à freiner le dommage fait aux cellules par le vieillissement ou la maladie.

### ● Les patates douces

La peau de ce doux légume contient la plupart de ses nutriments comme la vitamine C, le potassium et le bêta-carotène.

### ● Le concombre

Elle est peut-être un peu dure, mais la peau verte du concombre est très riche en antioxydants qui boostent le système immunitaire, et en fibres, ce qui prévient la constipation et aide à avoir une santé optimale.

### ● Les carottes

Si vous lavez bien vos carottes, il n'y a aucune raison de les éplucher. Les antioxydants sont concentrés sur la peau et juste en dessous.



### ● Les pommes

Plusieurs personnes enlèvent la peau car elle peut être dure à digérer, mais cela veut tout simplement dire qu'elle est pleine

de fibres, ce qui vous remplit et facilite la digestion. La peau des pommes est riche en quercitrine, en vitamine C et en triterpénoïdes qui combattent le cancer.

## Parmentier végétarien

4 pommes de terre, 1 poireau,  
3 carottes, 2 branches de céleri,  
champignons, 2 oignons, 1 gousse  
d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive



Epluchez les carottes, le céleri, les champignons, les oignons et l'ail. Passez l'ensemble au mixeur.

Préchauffez le four à 220°C. Coupez les pommes de terre et les poireaux, et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Ecrasez les pommes de terre et les poireaux jusqu'à obtenir une purée. Mettez les cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faites cuire les légumes mixés pendant 10 minutes.

Mettez les légumes puis la purée dans un plat à gratin. Enfouez 35 minutes à 220 degrés.