



magfemme03@yahoo.fr

Trucs et Astuces

1 - Ecailler un poisson

Pour ne pas éparpiller les écailles du poisson dans la cuisine, passez-le une minute sous l'eau bouillante. La peau se laisse alors aisément débarrasser de ses écailles qui tombent d'elles-mêmes.

2 - Éviter les glaçons qui collent les uns aux autres

Arrosez les glaçons d'un peu d'eau gazeuse.

3 - Fabriquer du sucre glace

En panne de sucre glace ? Pour saupoudrer les gaufres, pâtisseries ou réaliser une chantilly, moulinez du sucre cristallisé dans un hachoir.

4 - Faire couler le ketchup de la bouteille

Insérez une paille dans une bouteille de ketchup non entamée, poussez-la jusqu'au fond puis enlevez-la. Le ketchup se versera plus facilement.

5 - Faire fondre du chocolat

Le chocolat fondu demande un tour de main. Pour éviter de trop le chauffer ou de faire des grumeaux, plongez les morceaux cassés dans un fond de café chaud, et laissez fondre. De plus, les arômes se marient très bien, que ce soit pour un gâteau ou une mousse.

6 - Faire une sauce béchamel sans grumeaux

Versez le lait froid d'un seul coup sans essayer de diluer doucement.

7 - Mesurer du miel ou du sirop sucré

Avant de mesurer la quantité de miel ou de sirop sucré nécessaire, huilez la tasse et rincez-la à l'eau chaude.

8 - Mesurer la quantité de beurre

Plongez la cuillère ou la tasse dans de l'eau chaude avant de mesurer votre quantité de beurre ou de matière grasse, vous pourrez l'en sortir facilement sans qu'elle n'y adhère.

9 - Monter des blancs en neige

Avant de monter des blancs en neige, passez-les quelques secondes au micro-ondes pour les faire tiédir. Ils monteront alors sans problème et seront très fermes.

10 - Préparer un poisson

Pour enlever facilement la peau noire de l'intérieur de certains poissons, frottez-la avec du gros sel.

Petite idée minute

Rillettes de sardines

Egouttez les sardines (gardez un peu d'huile).

Ecrasez-les grossièrement avec une fourchette.

Incorporez 2 oignons blancs finement hachés, 1 cuil. à soupe de beurre mou et un trait de leur huile.

Poivrez. Servez avec une rondelle de citron sur des petites tranches de pain grillé.

Bon à savoir

Le stress maternel peut retentir sur le futur bébé

●● Les échanges entre la mère et l'enfant sont permanents pendant la grossesse, il n'est donc pas étonnant que le stress maternel durant cette période puisse avoir des conséquences pour le bébé.

Plusieurs études ont ainsi pu montrer que l'anxiété chronique favorise les fausses couches, le retard de croissance intra-utérin, les anomalies du placenta et un faible poids de naissance.

L'enfant est aussi plus souvent prématuré et il souffre plus fréquemment de reflux gastro-œsophagien. Des effets néfastes peuvent même se faire sentir plus tard, ces enfants étant plus souvent irritables et hyperactifs. Lorsqu'une future maman vit une situation difficile pendant la grossesse, il est donc hautement souhaitable qu'elle puisse bénéficier d'une aide psychologique.



BEAUTE

L'argile

■ Les vertes pour les peaux grasses

De couleur verte, les argiles smectiques sont parmi les plus couramment utilisées en thérapeutique naturelle. Riches en magnésie et en chaux, elles assainissent les plaies et favorisent leur cicatrisation. De plus, elles ont un effet décongestionnant sur les hémorroïdes. Elles sont recommandées également dans les soins des peaux grasses ou à tendance acnéique.

■ Les grises pour les masques purifiants

Les argiles dites "rétractaires", plutôt de couleur grise, sont pauvres en oxyde de fer et en composés alcalins. Elles servent

principalement à la fabrication de différents produits de beauté tels que les démaquillants et les masques purifiants.

■ Les blanches, à l'effet cicatrisant

De couleur blanche et plus pures que les autres variétés, les argiles kaoliniques (d'où le nom de kaolin) sont les seules à entrer dans la composition des médicaments. Elles sont employées pour la préparation de bains de bouche et de gargarismes en raison de leur action cicatrisante. De plus, leurs propriétés anti-acide et anti-diarrhéique, ainsi que leur aptitude à absorber les gaz, en font un constituant efficace des pansements gastro-intestinaux.

Question

Les bébés vont-ils garder leur couleur des yeux ?

● Pas vraiment. La couleur des yeux est une chimie complexe issue de l'interaction de différents gènes. Des yeux à l'origine clairs peuvent le rester mais aussi devenir plus foncés. Par contre, les yeux foncés resteront foncés ou deviendront davantage foncés.