Astuces

Cinq-épices Substitut

Photos : DR

Vous pouvez remplacer le mélange cinq-épices par un mélange des épices moulues suivantes : cannelle, fenouil, clou de girofle, anis étoilé et poivre noir.

Concentré de tomates

Pour conserver le concentré de tomates, il suffit de le garder dans un contenant propre et de le couvrir d'huile.

Conservation au congélateur

Pour que les aliments que vous mettez au congélateur pour une longue conservation ne prennent pas de glace, utilisez toujours des boîtes en plastique et hermétiques. Vous verrez qu'ils seront mieux conservés et garderont toute leur saveur.

Conservation de la coriandre

Si vous envisagez de conserver la coriandre, mieux vaut la placer dans un long verre rempli d'eau, de façon à bien couvrir les racines. Couvrez le haut du bouquet à l'aide d'un sac en plastique pour garder l'humidité des feuilles et mettez au réfrigérateur.

Question

Peut-on boire davantage de thé que de café en hiver ?

Le thé contient comme le café des substances excitantes telles que la théine. Il faut donc en boire en quantité modérée, maximum un demi-litre par jour et plutôt avant 17h pour éviter de perturber l'endormissement. On peut éventuellement le compléter ou le remplacer par des tisanes.

Quiz-test

Spécial sexe de bébé

Chassez les idées fausses et découvrez les astuces pour peut-être concevoir un bébé du sexe de votre choix !

Le régime fille est basé sur une augmentation des apports en potassium et sodium

Faux :
C'est l'inverse, une alimentation riche en potassium et en sodium favorise la conception dun petit garçon.
Pour une fille, il est recommandé d'augmenter les apports en calcium et magnésium. Toutefois, ce régime se base davantage sur des spéculations que des faits scientifiques.

Ce sont les cellules sexuelles de la mère qui déterminent le sexe du bébé ?

Faux :
Il n'existe qu une seule sorte d'ovule, mais deux types de spermatozoïdes. Si X fusionne avec l'ovule, vous aurez une fille, si c'est le spermatozoïde Y ce sera un garçon.

Ce sont les cellules paternelles qui déterminent le sexe de votre enfant .

Pour avoir plus de chance de concevoir un garçon, le rapport sexuel doit avoir lieu au plus près de l'ovulation ?

Vrai :
Des études ont montré que les spermatozoïdes masculins (Y) étaient plus rapides, mais également plus fragiles que les spermatozoïdes féminins (X). Aussi, on pourrait en déduire que le moment le plus propice pour avoir un petit garçon se situe au plus près de la date d'ovulation. Toutefois, l'efficacité de cette méthode n'a jamais été scientifiquement prouvée.

Boulettes de poulet à la purée d'aubergines

400 g de poulet,
2 aubergines moyennes,
2 c. à soupe de coriandre,
2 gousses d'ail,
2 c. à café de cumin,
2 c. à café de sel,
20 g de beurre
Pour la panure :
3 c. à soupe de farine,
1 œuf battu,
4 c. à soupe de mie de pain moulue et tamisée

Piquer les aubergines entières à l'ail, enveloppez-les de papier aluminium et griller au four. Les envelopper dans un film alimentaire et les laisser refroidir pendant 15 mn.
Peler les aubergines et les épépiner. Hacher finement la chair d'aubergines et dessécher sur le feu.
Dans un bol, travailler la chair d'aubergines avec le poulet haché, les épices, la coriandre, l'ail, pour avoir un mélange homogène.
En confectionner des boulettes de taille moyenne. Passer les boulettes dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la mie de pain moulue.
Cuire les boulettes dans une poêle avec du beurre, les égoutter et les servir.

Soufflé glacé à l'orange

350 g de sucre en poudre,
8 œufs,
25 cl de jus d'orange,
50 cl de crème fraîche liquide,
2 oranges

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs au frais.
Versez 150 g de sucre dans une casserole. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il soit au stade de petit boulé, c'est-à-dire qu'une goutte de sucre fondu et transparent plongée dans l'eau glacée et roulée entre les doigts forme une petite boule malléable.
Versez ce sirop de sucre en filet très doucement dans les jaunes en fouettant sans arrêt.
Placez le saladier dans un bac de glaçons et continuez de fouetter jusqu'à complet refroidissement. Ajoutez le jus d'orange tout en fouettant doucement. Réservez.
Versez 150 g de sucre dans une casserole et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit au stade petit boulé. Montez les blancs en neige. Quand ils ont bien pris, versez le sirop de sucre très doucement en filet en fouettant sans arrêt. Continuez de fouetter jusqu'à complet refroidissement.
Montez la crème liquide en chantilly.
Mélangez très délicatement la meringue et le mélange jaunes d'œufs/sirop de sucre puis incorporez la crème montée.
Répartissez la préparation dans les contenants en les faisant monter presque jusqu'en haut du papier sulfurisé.
Placez au congélateur pendant 4 heures.
Pendant ce temps, préparez les zestes d'orange. Prélevez les zestes de l'orange et coupez-les finement.
Plongez-les dans l'eau bouillante et faites-les blanchir une minute.
Egouttez-les et recommencez l'opération deux fois.
Versez le reste de sucre dans une petite casserole. Ajoutez 5 cl d'eau et mélangez jusqu'à dissolution du sucre. Placez sur feu vif et portez à ébullition.
Laissez bouillir 2 minutes puis ajoutez les zestes.
Laissez cuire à petits bouillons pendant 15 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir dans la casserole.
Au moment de servir, retirez délicatement le papier sulfurisé. Décorez de zestes confits et saupoudrez de sucre.
Servez aussitôt.

Bon à savoir

Les fruits contre l'acné, comment ça marche ?

La différence entre ceux qui ont beaucoup d'acné et ceux qui n'en ont pas du tout :
les «belles peaux» mangent nettement plus de fruits et légumes ! En moyenne, les visages «calculette» mangent 1,9 fruit ou légume par jour tandis que les «non-acnéïques» en consomment 3, 4 par jour. Ça nous permet de constater que le total des fruits et légumes est loin de celui qui est conseillé : 5 à 10 fruits et légumes par jour ! Cerise sur le gâteau, ceux qui ont plus d'acné grignotent plus de sucreries. C'est logique, si on ne mange pas de fruits, on mange autre chose.

Finalement, les fruits et légumes, c'est le top pour être mince et avoir une jolie peau... Même si pour certains, il faut se forcer un peu au départ pour changer son alimentation.

Mais pourquoi les fruits et légumes sont-ils anti-acnéïques ?
C'est qu'ils contiennent des tas de composés biochimiques anti-inflammatoires. Alors, la peau ne s'irrite plus au contact du sébum, du coup les pores ne se bouchent plus et le sébum sort tranquillement et hydrate la peau sans former de boutons...