

Le thé



Après l'eau, c'est la boisson la plus consommée au monde. Diurétique, désaltérant, agréable au goût, le thé n'a pourtant pas que des vertus.

modération, donc !
Le thé nous protège des radicaux libres

-Peut-être. Ces molécules, présentes dans l'organisme, s'attaquent aux tissus, aux cellules et aux gènes et contribuent au vieillissement comme au développement de

de penser que ça peut marcher chez l'homme !

Une grande consommation de thé n'a pas d'incidence

-Faux. Les flavonoïdes, et plus précisément l'acide oxalique, contenus dans le thé, inhibent partiellement l'absorption du fer et du calcium par l'organisme. En particulier, celui qui se trouve dans les céréales, les légumes secs, les légumes et fruits frais et les produits laitiers. Ainsi, il est conseillé aux femmes enceintes de limiter leur consommation de cette boisson à six tasses par jour.

Il prévient du cancer

-Faux. Aucune étude ne l'affirme. En revanche, diversifier son alimentation, et donc ses boissons, est indispensable pour prévenir les maladies. Alors, ne pensez pas qu'au café le matin.

Photos : DR



Le thé donne du ressort

-Vrai. La théine qu'il contient diminue les sensations de fatigue et facilite le travail intellectuel. Mais à fortes doses, il peut être responsable de confusion mentale, de tremblements, d'insomnies et de palpitations. A consommer avec

pathologies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires. Il faut donc en réguler la production avec des antioxydants. Le thé contient de nombreux flavonoïdes qui sont de puissants antioxydants. En fait, les effets bienfaits du thé n'ont été démontrés à ce jour qu'en éprouvette. Cela dit, il y a toutes les raisons

Sirop de menthe

Pour un litre de sirop :
1 litre d'eau
1 gros bouquet de menthe
200 g de sucre
3 gouttes de colorant alimentaire vert
PRÉPARATION
Faire bouillir l'eau. Pendant ce temps, détacher les feuilles de menthe des tiges et bien les rincer. Les mettre dans un récipient d'un peu plus d'un litre que vous pourrez fermer ensuite. Verser l'eau bouillante sur les feuilles. Laisser tiédir, fermer. Réserver pour 24 heures. Au terme des 24 heures, transvaser l'eau dans une casserole, bien presser les feuilles pour en extraire tous les parfums (former une boule avec toutes les feuilles entre les deux mains et appuyer fortement). Ajouter le sucre, porter à ébullition à petit feu pendant trente minutes. Ecumer régulièrement. Laisser refroidir, verser dans une bouteille en filtrant (avec un filtre à café installé dans l'entonnoir). Ajouter le colorant si besoin dans l'entonnoir, en cours de filtrage. Conserver au frais...

Beignets au fromage



Pâte : 500 g de farine, 4 dl d'eau, 1 dl d'huile, 1 c. à café de sel, poivre, noix de muscade, 4 blancs d'œufs, 150 g de fromage râpé
Dans une terrine, versez la farine en fontaine. Au centre, versez l'eau, l'huile, les jaunes d'œufs et les épices, et mélangez progressivement tous ces ingrédients. Incorporez en dernier lieu les blancs d'œufs battus en neige ferme et le fromage râpé. Enrobez de cette pâte les languettes de gruyère et faites-les dorer dans la friture bien chaude.

Tartelettes aux noisettes et chocolat



250g de farine
1 œuf
90 g de sucre
glace
140 g de beurre
25 g de poudre de noisettes
Confiture d'abricot et chocolat à tartiner

Emballer la pâte dans un

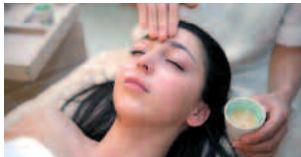
Tamiser le sucre glace et la farine. Faire ramollir le beurre à température ambiante et travailler-le en pommade. Sans cesser de remuer le beurre, ajouter dans l'ordre, le sucre, la poudre de noisettes, 1 pincée de sel et l'œuf. Veiller à ce que chaque ingrédient soit bien incorporé avant d'ajouter le suivant. Terminer l'opération en incorporant la farine et former rapidement une boule légèrement aplatie.

film alimentaire et laisser reposer pendant 2 h au frigo. Préchauffer le four th. 7. Etaler la pâte sur 2 mm d'épaisseur sur un plan de travail fariné. Avec un emporte-pièce, découper les biscuits. Dans la moitié des biscuits, découper un trou au milieu avec un autre emporte-pièce plus petit. Posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Parsemer de sucre glace et enfourner pendant 6 min. Dès la cuisson terminée, laisser refroidir sur une grille. Coller les biscuits entre eux avec la confiture et le chocolat à tartiner.

Beauté

Masque citron et miel

(spécial peaux grasses)



Ingrédients :
- 1 bonne cuillère à soupe de miel mille fleurs
- 2 cuillères à café de jus de citron
Conseil d'utilisation :
Appliquez cette préparation sur la peau de votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

Masque argile et miel

(spécial peaux grasses)

Ingrédients :
- 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel
Conseil d'utilisation :
Mélangez l'argile, le miel et le citron. Appliquez sur le visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque avocat et miel

(spécial peaux sèches)

Ingrédients :
- 1/2 avocat
- 2 cuillères à soupe de miel
Conseil d'utilisation :
Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

LES ASTUCES D'ANTIQUAIRES

Argenterie

Pour la nettoyer, mélangez citron et cendres de cigarettes, frottez, rincez puis faire briller.

- Argenterie piquée

Un bain 1/4 heure dans du vinaigre lui rendra son aspect initial

Bois d'ébène

Pour le faire briller, frottez-le avec un chiffon imbibé d'huile de lin.

Bougies

Elles ne couleront plus si vous les faites tremper 24 heures dans de l'eau très salée.

Cadres dorés

Les nettoyer doucement à



l'eau savonneuse avec une éponge.

Casseroles en cuivre

Sans rayer, frotter avec pincée de sel + 1 cuillerée de vinaigre, **Chaises pailées** Frotter dans le sens de la paille avec brosse et jus de citron. Laisser sécher à l'ombre.

Couverts en argent

Pour les nettoyer, il faut les frotter avec des rondelles de pomme de terre.

Cristal

Pour qu'il soit étincelant, le tremper quelques heures dans une eau tiède avec des rondelles de pomme de terre crue, brasser, rincer et essuyer.

Les aliments qui combattent les infections



Voilà des idées et des recommandations d'alimentation lors de refroidissement et autres

maladies courantes :
-orange, citron, kiwi : à consommer en grande quantité, car ces fruits sont riches en vitamine C.

- Carottes : beaucoup de bêta-carotène fortifie les défenses.

-Banane : calme les estomacs irrités

- Riz : soulage en cas de diarrhée.

-Oignon : aurait des produits phytochimiques qui soulageraient les bronchites et lutterait contre les infections.



- Thés noir et vert : ces thés contiennent des catéchines, leurs effets sont antibactériens.