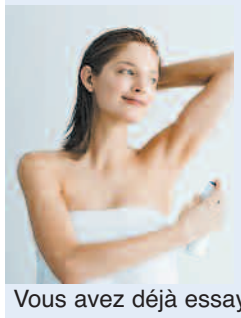
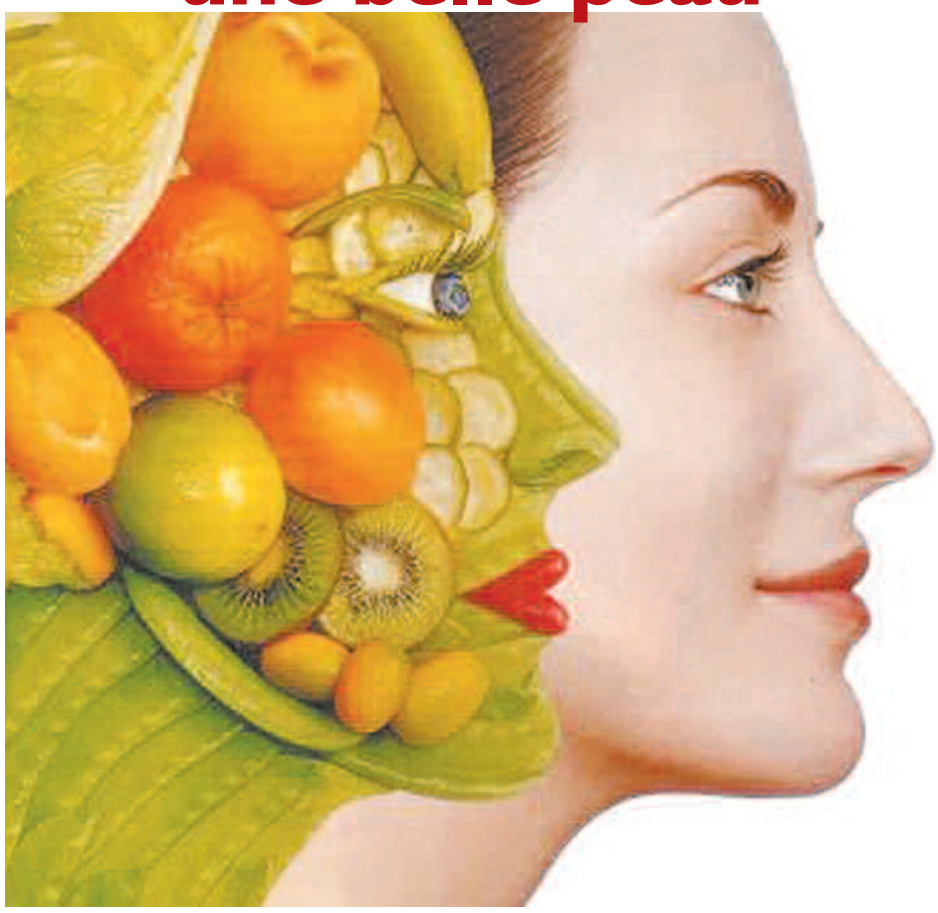
Trucs et astuces

Oignon
Si votre huile de friture déborde, jetez-y un oignon, et elle se calmera.
Nettoyer une casserole brûlée
Pour nettoyer une casserole «oubliée sur le feu», faites le mélange d'environ 1/4 d'eau de Javel et 3/4 d'eau, puis portez à ébullition. Après quelques minutes, le «brûlé» se décollera du fond de la casserole et remontera à la surface. Finie la fastidieuse corvée du grattage !
Ciseaux
Prenez un papier aluminium puis pliez-le. Avec vos ciseaux, coupez le papier en plusieurs morceaux. Vos ciseaux auront repris de leur usage, bien affûtés !
Effacer les traces de déodorant



Vous avez déjà essayé d'enlever une trace de déodorant laissée en enfilant votre chemise ? Difficile, sinon impossible ! Eh bien, il suffit de frotter la tache en utilisant un bas de nylon et le tour est joué.

Les vitamines donnent une belle peau



Les vitamines sont souvent introduites en cosmétique, ce n'est pas un hasard... La peau subit des agressions qui produisent les radicaux libres, responsables, entre autres, du vieillissement cutané.

Mais les vitamines E (huiles végétales) et C (fruits et légumes), anti-oxydants naturels, les piègent. La vitamine E améliore aussi l'hydratation et le transport des nutriments vers la peau. Avec l'âge, le renouvellement cellulaire de la peau diminue : l'épiderme s'amincit. La vitamine A (foie, épinards, carottes crues) régularise l'épaisseur de la peau et lui permet de rester souple et jeune. Au niveau du derme, elle augmente la synthèse de protéines et de fibres de collagènes, améliorant son élasticité, atténuant les rides. La vitamine B5 (acide pantothénique), présente dans tous les aliments (abats, œufs, viandes, poissons, légumes secs et céréales), indispensable à la préservation et à la réparation des cellules, participe aussi à son hydratation et sa souplesse. La vitamine B6 (germe de blé, abats, viandes, poissons, légumes) aide les peaux grasses ou les acnés peu sévères, car elle diminuerait la sécrétion de sébum. Le bêta-carotène, enfin, est précurseur de la vitamine A.

Le gâteau aux petits-beurres

Photos : DR

1 paquet de biscuits petit-beurre, 2 œufs, 300 g de chocolat noir, 150 g de beurre, chocolat en poudre, 50 g de noix

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Ecraser les petits-beurres afin de les réduire en poudre. Battre les œufs dans un grand saladier avec une fourchette. Une fois qu'ils sont bien battus, ajouter les noix, le chocolat et le beurre fondus. Mélanger le tout avec les miettes de petits-beurres. Tapisser un moule à cake avec une feuille de papier cuisson. Verser la préparation dans le moule et la lisser avec une spatule pour que le gâteau soit bien plat. Mettre le moule au réfrigérateur pendant au moins deux heures. Démouler. Prendre une feuille de papier cuisson et découper un petit cœur d'environ 5 cm de haut. Placer cette feuille sur le gâteau et saupoudrer le cœur de chocolat en poudre.

Les besoins énergétiques de vos enfants

Besoins spécifiques
Les besoins énergétiques d'un enfant sont très différents en fonction de son âge. Ils vont doubler entre 2 à 10 ans, en passant de 1 000 kcal à 2 000 kcal par jour. Les besoins en nutriments, en vitamines et en minéraux vont augmenter progressivement pour atteindre ceux d'un adulte.
Les grandes étapes de sa vie
Chez le nourrisson, le lait maternel peut couvrir les besoins jusqu'à 6 mois. Le lait idéal est sans nul doute celui de sa mère car il est constamment adapté à ses besoins. Il existe également des laits dits «maternisés», vendus dans le commerce, et dont la composition tend vers celle du lait maternel. A partir de 4 mois, le nourrisson peut goûter à d'autres aliments, introduits progressivement dans son alimentation. A la découverte de nouveaux goûts, de nouvelles textures et de nouvelles couleurs, c'est la période de la diversification alimentaire. A l'âge d'un an, l'enfant est initié à toutes les textures mais le développement du goût se poursuit. Il est important de souligner que découvrir et apprécier chaque catégorie d'aliments c'est assurer à son organisme tout ce dont il a besoin. De 4 à 12 ans, l'enfant continue d'évoluer, notamment de grandir. Ses besoins en nutriments, en vitamines et en minéraux s'élèvent progressivement pour atteindre leur apogée à l'adolescence, période caractérisée par une poussée de croissance remarquable et où le calcium va jouer un rôle particulièrement important pour assurer à l'enfant une bonne croissance.

Crêpes fourrées aux pommes

1 œuf, 1/2 l de lait, 125 g de farine, 25 g de sucre, 1 c. à s. d'huile, 4 pommes, 40 g de sucre, cannelle

Préparez la pâte quelques heures à l'avance : battez l'œuf, ajoutez progressivement le lait, le sucre, la farine tamisée et l'huile. Préparez la compote : pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Cuisez-les dans un fond d'eau avec le sucre et un peu de cannelle, jusqu'à ce que les pommes se décomposent. Cuisez les crêpes et garnissez-les de compote chaude. Roulez-les ou repliez-les en 4.

Manger de tout à condition de rester raisonnable

Commencez la journée par un petit-déjeuner complet : produits laitiers, céréales, fruits, beurre et confiture. Ne sautez aucun repas et choisissez bien votre goûter. Variez les aliments pour que votre corps trouve toutes les vitamines dont il a besoin. Evitez les aliments trop gras ou trop sucrés. Essayez de manger le plus souvent possible des fruits et des légumes. Ne vous privez pas de pain, des céréales et des féculents qui apportent de l'énergie à notre corps. Evitez les grignotages, n'abusez pas des bonbons, des plats tout prêts et des fast-foods.