

**Trucs  
et astuces****Huile de friture**

Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

**Haricots verts**

Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

**Lait**

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.

**Crème de potiron**

1 kg de potiron, 1 oignon, 50 g de beurre, 1 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de sucre, 1 l de lait, sel, poivre, noix de muscade ou paprika, 4 branches de persil plat

Éplucher le potiron en éliminant l'écorce, les fibres et les graines. Couper la pulpe en gros dés et les faire cuire 10 à 15 minutes à la vapeur ou dans très peu d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et souples. Les passer au moulin à légumes. Peler et émincer finement l'oignon. Faire chauffer 20 g de beurre et l'huile dans une casserole, y faire fondre l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à colorer, puis saupoudrer de sucre. Bien délayer, laisser fondre sans laisser caraméliser. Ajouter aussitôt la purée de potiron, délayer soigneusement, puis mouiller avec le lait. Bien assaisonner en sel, poivre et noix de muscade (ou paprika, selon le goût). Porter à frémissement léger pendant environ 20 minutes, en mélangeant de temps en temps. Pour servir, verser dans une soupière, ajouter le reste de beurre et parsemer de persil haché.

**La levure chimique, le secret pour réussir vos gâteaux****La levure chimique, la nature en action**

La levure chimique s'impose dans la plupart de vos pâtisseries auxquelles elle donne volume, moelleux et saveur. Son secret ?

La particularité de ses ingrédients qui libèrent du gaz carbonique à partir de 100°C, faisant ainsi gonfler les pâtes pendant la cuisson.

**Bon à savoir**

Le dosage habituel est d'un sachet de 11 g pour 500 g de farine. Pour la préparation de vos pâtes à tarte sablée ou brisée, nous vous conseillons de doser la levure chimique à 1% du poids de la farine utilisée (ex : 200 g de farine, 2 g de levure).

**Aussi simple que délicieux**

Pour réussir vos gâteaux, une seule chose à retenir : il faut mélanger la levure chimique avec la farine et les ingrédients secs avant de la mettre en contact avec les ingrédients humides (eau, œuf, beurre fondu). Impossible de se tromper ! Enfin, veillez à bien mélanger la levure à la farine pour faire monter votre gâteau uniformément.

**Quand la digestion passe par la bouche**

Plus longtemps les aliments restent en bouche, plus ils stimulent les récepteurs sensoriels, qui donnent le signal de départ aux sécrétions digestives, qui aident à la transformation des aliments.

**Symptômes de l'incontinence urinaire**

Photos : DR

**À l'effort** : Fuite d'urine au moment d'un effort, le plus souvent faible ou soudain. On n'est pas toujours conscient des pertes.

**D'urgence** : Pertes conscientes et généralement importantes d'urine, envies soudaines et impérieuses d'uriner qui précèdent toujours la fuite d'urine, mais qui ne donnent pas le temps d'aller aux toilettes. Le besoin urgent d'uriner peut survenir la nuit.

**Mixte** : Combinaison des symptômes de l'incontinence urinaire à l'effort et de l'incontinence urinaire d'urgence à des degrés divers.

**Par regorgement** : De faibles quantités d'urine s'échappent à plusieurs reprises tout

au long de la journée. La miction (l'action d'uriner) s'amorce difficilement. L'écoulement est faible et laisse souvent l'impression que la vessie n'est pas vide.

**D'urgence** : Pertes conscientes et généralement importantes d'urine, envies soudaines et impérieuses d'uriner qui précèdent toujours la fuite d'urine, mais qui ne donnent pas le temps d'aller aux toilettes. Le besoin urgent d'uriner peut survenir la nuit.

**Fonctionnelle** : Pertes liées à de la difficulté à se déplacer rapidement.

**Totale** : Pertes constantes, jour et nuit.

**Note** : Lorsque les pertes d'urine s'accompagnent de douleurs, que l'urine change de couleur et d'odeur, et que les envies d'uriner sont fréquentes, il est possible qu'une infection urinaire soit en cause.

**Far breton**

250 g de farine, 250 g de sucre en poudre, 4 œufs, 1 l lait, 100 g beurre, 250 g de pruneaux, 4 c. à s. d'eau de fleurs d'oranger, 1 pincée de sel, 30 g de beurre

Faites tremper les pruneaux dénoyautés dans l'eau de fleurs d'oranger pendant 8 heures. Préchauffez le four à th.6/7 (180/210°C). Mettez de côté une noix de beurre et faites fondre le reste. Etalez la noix de beurre dans un plat allant au four et pouvant être présenté à table. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange devienne bien mousseux. Faites un puits au milieu de la farine et versez-y le mélange œufs-sucre. Ajoutez la pincée de sel, un peu de lait et le beurre fondu. Mélangez vivement de manière à obtenir une pâte assez consistante et sans grumeaux. Ajoutez le reste du lait par petites quantités en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte assez liquide et très lisse. Déposez les pruneaux dans le plat beurré. Versez la pâte et enfournez pour 45 mn en surveillant en fin de cuisson le niveau de coloration du far. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau et prolongez-la si besoin est. Servez tiède ou froid dans le plat de cuisson.

**Le froid entraîne-t-il les rhumes ?**

A priori, pas vraiment, le rhume est une maladie virale. Nous l'attrapons si nous entrons en contact avec un virus, et une température qui descend n'est pas suffisante pour nous faire tomber malade.

Cependant, le froid est tout de même un facteur de risque. En effet, notre nez et nos voies respiratoires sont faits pour se débarrasser des microbes avant qu'ils ne nous fassent tomber malade. En hiver et en automne, quand l'air est sec et froid, les muqueuses sont irritées et remplissent donc moins bien ce rôle de défense. Traîner sous la pluie, ça donne le rhume ?

La pluie, désagréable et refroidissante, est moins mauvaise pour les voies respiratoires. En revanche, la pluie nous incite (tout comme le froid) à rester à l'intérieur de nos maisons et à emprunter les transports en commun. Conséquence : nous sommes plus souvent réunis dans des espaces intérieurs. Une aubaine pour les virus du rhume, qui trouvent là l'occasion rêvée pour contaminer de nouvelles personnes !