Nutrition : cinq conseils pour éviter les bactéries alimentaires

Depuis quelques années, le monde de l'alimentation se voit bouleversé par des bactéries alimentaires, faisant pour certaines de nombreux dégâts. Voici quelques conseils pratiques pour éviter au maximum les contaminations.

EVITER LES BACTÉRIES ALIMENTAIRES, MODE D'EMPLOI :
Le premier (et certainement le plus important) **des conseils :** évitez au maximum de rompre la chaîne du froid ! En effet, les écarts de températures favorisent la multiplication des bactéries, aussi il ne faut pas dépasser les 4° pour un conditionnement optimal de votre nourriture. Au-delà de 4 heures en dehors d'une zone fraîcheur, vos aliments seront certainement contaminés.
Notre second conseil, pendant l'été, vérifiez régulièrement le thermostat de votre réfrigérateur et du congélateur afin que ceux-ci ne se dérèglent pas et fonctionnent dans des conditions optimales.
Troisième conseil : Avant de manipuler une denrée, lavez-vous correctement les mains avec du savon et empêchez tout animal de s'approcher de votre plan de travail. Les animaux sont porteurs de bactéries, aussi dans l'idéal, interdisez-leur l'accès à la cuisine.
Quatrième conseil : Evitez de manger cru ; si vous avez l'habitude de manger régulièrement des tartares de bœuf ou de poisson, œufs ou autres, réduisez l'allure ! Assurez-vous de leur «bonne» provenance et n'en dégustez que si vous êtes sûre de leur origine et de leurs conditions de transport et de stockage.
Cinquième conseil : Consommez vos viandes et poissons achetés, rapidement. Lorsque vous achetez de la viande ou du poisson frais, il est préconisé de les cuisiner et déguster dans les 24h suivant l'achat. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire dans ces délais, congelez-les au minimum 24h.

Tarte pommes, amandes et chocolat

- 1 pâte feuilletée
- 3 pommes
- 120 g de chocolat au lait
- 2 œufs
- 100 g de beurre
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre en poudre

Préchauffer le four à 220° (th 6/7).
Dans un saladier, mélanger le beurre ramolli, la poudre d'amandes et le sucre, jusqu'à obtenir un mélange lisse. Ajouter les 2 œufs et mélanger.
Faire fondre 100 g de chocolat, et napper le fond de tarte avec. Recouvrir le chocolat avec le mélange à base d'amandes. Eplucher et couper les pommes en petits dés, et les disposer sur la tarte. Pour décorer, avec le reste de chocolat on peut faire des pépites à l'aide d'un couteau et les disposer sur la tarte.
Mettre au four et laisser cuire 25 min.

Découvrez les secrets cachés du bicarbonate de soude

Si son nom peut faire peur, rassurez-vous il n'en est rien bien au contraire. Le bicarbonate de soude est très utile pour les tâches ménagères. Découvrez comment il peut vous aider.

IL OFFRE UNE SECONDE VIE À …
…votre peau de chamois. Cette précieuse alliée vous permet de redonner de l'éclat à vos objets préférés, mais lorsque c'est elle qui a besoin d'un petit make up, on se retrouve bien souvent au dépourvu. Pourtant, il vous suffit simplement de la laisser tremper pendant plusieurs heures dans une eau tiède très savonneuse à laquelle vous aurez pris soin d'ajouter un peu de bicarbonate de soude. Ensuite, frottez-la puis faites-la sécher à l'ombre, ainsi elle sera prête pour reprendre du service !

IL NETTOIE PARFAITEMENT…
…votre évier en inox. Si ce dernier a subi de sérieux dommages et est aujourd'hui fortement encrassé, nettoyez-le avec un petit peu de bicarbonate de soude dilué avec de l'eau. Grâce à cette technique, dites adieu aux rayures et au calcaire !

… votre réfrigérateur. Il est important d'avoir une bonne hygiène alimentaire, si cela passe principalement par le choix des aliments et la manière dont vous les cuisinez, n'oubliez pas pour autant qu'un réfrigérateur propre y contribue fortement. Pour le nettoyer, diluez trois cuillères à soupe de bicarbonate de soude avec un petit peu d'eau chaude puis frottez avec une éponge propre. Enfin, rincez-le puis essuyez-le à l'aide d'un torchon sec ou d'une peau de chamois.

… les éponges synthétiques. Si vos éponges vous paraissent quelque peu sales mais qu'elles sont en bon état, vous pouvez leur faire retrouver toute leur splendeur en les plongeant dans un bain tiède d'eau et de bicarbonate de soude. Effet garanti !

Dents : comment soulager la douleur en version naturelle ?

Préconisé par tous les remèdes de grands-mères, on fait appel au fameux clou de girofle. Avec ses vertus anti-inflammatoire, antibactérienne et anesthésiante, on lui attribue une très bonne note face aux rages de dents.
Si vous trouvez le goût des clous de girofle trop fort, mettez quelques glaçons dans un torchon que vous poserez sur la joue du côté où se fait ressentir la douleur. En attendant d'aller voir votre dentiste bien sûr.

Emincé de dinde à l'ail et aux fines herbes

- 4 belles escalopes de dinde
- 4 tomates pelées
- 1 pot de crème fraîche épaisse
- 1 fromage à l'ail et aux fines herbes
- thym, ail, poivre, sel, farine.
- 12 petites pommes de terre.

Préaparation :
Coupez vos escalopes en dés de 2 cm environ.
Dans une cocotte, versez les tomates pelées, les dés d'escalopes, les petites pommes de terre (cuites au préalable), le pot de crème fraîche, le thym, poivre, sel, et l'ail pressé.
Laissez mijoter environ 30 mn.
5 mn avant la fin, ajoutez le fromage à l'ail et aux fines herbes, puis saupoudrez d'un peu de farine afin d'épaissir la sauce. Servir chaud.

Bon à savoir

La ménopause : c'est une étape naturelle à laquelle on ne peut échapper

Il s'agit d'une variation tout à fait naturelle chez la femme, qui marque la fin de sa période reproductive, par l'arrêt de la sécrétion par les ovaires des hormones sexuelles (œstrogène et progestérone).
Si ce phénomène est naturel, il cause des symptômes qui varient d'une femme à une autre et qui peuvent se vivre comme des pathologies. Les signes les plus courants étant les bouffées de chaleur, le vieillissement de la peau, la prise de poids. Une bonne alimentation et une hygiène de vie sont essentielles pour aider à mieux vivre ces désagréments ainsi que la prise de compléments alimentaires.