

Tarte à la crème pâtissière



Pour la pâte

200 g de farine, 100 g de beurre, 2 jaunes d'œuf, 1 cuillère de sucre, 1 sachet de sucre vanille

Pour la crème

1/4 litre du lait, 4 cuillères de sucre, 2 cuillères de farine, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 sachet de sucre vanille

La pâte

On met la farine, le sucre, le sucre vanille et le beurre et on mélange bien jusqu'à qu'il devienne comme du sable. On ajoute les jaunes d'œuf et on met la pâte dans le frigo 30 min. après on étale la pâte, on la met dans un moule et on la met dans le four (20 min).

La crème

On met les œufs, le sucre, le sucre vanille, la farine et on mélange bien, on ajoute le lait et on mélange. On met le mélange dans une casserole et on la met sur la gazinière. Il faut bien mélanger jusqu'à obtenir un amalgame fluide. Après, on décore la pâte avec la crème à l'aide d'une poche de pâtisserie

Avoir un sac à main trop lourd



Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ? Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur

le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'au niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !

Été : ce qu'il faut savoir

■ Un vêtement, qu'il soit sec ou mouillé, protège de la même façon contre les UV.

C'est faux !

Les tissus mouillés transmettent davantage les UV que les vêtements secs. C'est ainsi qu'un enfant qui porte un tee-shirt mouillé dans une piscine ou à la plage n'est pas totalement protégé des UV.

■ Plus les verres de lunettes sont foncés, plus ils filtrent les UV.

C'est faux !

La couleur des verres n'indique pas leur capacité de filtration. Les verres solaires doivent filtrer 100% des UVA et des UVB.

■ Il est impératif d'éplucher systématiquement les fruits et les légumes.



C'est faux !

Une bonne quantité des vitamines et minéraux des fruits et des légumes est présente dans la peau. Toutefois, la chair en contient aussi beaucoup. Avec l'emploi très large des pesticides, il est aujourd'hui plutôt conseillé de laver et d'éplucher les fruits et légumes, mais de façon économe (en faisant des peaux très fines), sauf si on



Photos : DR

choisit des produits bio.

Attention, dans les contrées exotiques, c'est cuits qu'il faut manger les fruits et les légumes !

■ Plus un vêtement est de couleur foncé, plus il protège des rayons ultraviolets.

C'est vrai !

Les tissus les plus sombres transmettent moins les UV que les tissus clairs. Mieux vaut donc éviter les vêtements de couleur claire lors des fortes expositions.

■ A la plage, l'hygiène intime doit être renforcée.

C'est faux !

La toilette intime n'a aucune raison d'être plus poussée que d'habitude.

■ Nous devons tous éviter

les expositions au soleil entre 11h et 13h.

C'est faux !

Il faut éviter les expositions entre 12h et 16h.

■ En cas de piqûre de méduse, il faut rincer à l'eau.

C'est faux !

Il faut frotter avec du sable.

■ Après un repas, il faut attendre 3 heures avant d'aller se baigner.

C'est faux !

Il s'agit d'une idée fausse. Inutile d'attendre 3 heures que la digestion soit suffisamment avancée pour aller se baigner. Ce qu'il faut, c'est entrer progressivement dans l'eau afin d'éviter un choc chaud-froid.

Trucs et astuces

Orangeade



Ajoutez un jus de citron frais à une grande boîte de jus d'orange en conserve additionnée de son volume d'eau pour obtenir une orangeade au goût très naturel.

Os à moëlle



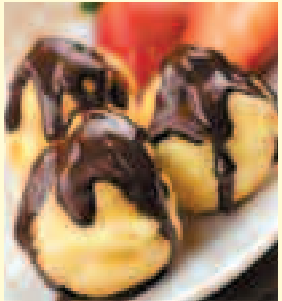
Vous piquerez deux ou trois grains de gros sel à chaque extrémité d'un os à moëlle (dans la moëlle), avant de le faire cuire dans le bouillon. De cette façon, la moëlle ne se répandra pas dans l'eau.

Pain rassis



Trempez-le rapidement dans l'eau et passez-le cinq minutes au four chaud. Il retrouvera toutes les qualités du pain frais.

Pâte à choux



Pour réussir la cuisson de la pâte à choux, le four doit être de chaleur moyenne. La porte du four ne sera pas ouverte pendant le premier quart d'heure de cuisson.

Enfants : la diarrhée



Les symptômes

Votre enfant :

• A des selles plus fréquentes et plus liquides que d'habitude.

Consultez le médecin si la diarrhée dure plus de 5

jours.

Aller voir votre médecin sans

tarder si votre enfant :

• Souffre d'une forte fièvre ;

• Produit des selles mêlées de sang ou glaireuses (visqueuses et claires) ;

• Présente des selles abondantes plus de 7 à 10 fois par jour ;

• Présente des signes de déshydratation (bouche sèche, pleurs sans larmes, fontanelle affaissée dans le cas d'un bébé, urines très foncées, yeux creux).

Soins et conseils pratiques

• Prévenez la déshydratation. Si vous allaitez votre enfant, donnez-lui le sein plus souvent, mais moins longtemps. Vous pouvez aussi alterner entre le sein et un biberon composé d'une solution électrolytique de réhydratation. Si votre enfant est nourri au biberon, continuez à lui donner sa préparation habituelle en quantité normale. Si la diarrhée est associée à des vomissements, donnez des liquides plus souvent mais en petites quantités. Évitez de donner à votre enfant des boissons gazeuses et des jus de pomme, de poire, de raisin ou de prune, qui pourraient avoir un effet laxatif.

Condiment de poivrons au thon et citron confit



200 g de thon à l'huile en boîte, 2 poivrons rouges, 1/2 citron confit, huile d'olive, piment d'Espelette, sel

- Faites chauffer un barbecue ou le grill du four.
- Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive.
- Saupoudrez-les de sel.
- Faites griller les poivrons jusqu'à ce que la peau cloque en les retournant sur toutes les faces.
- Pelez-les et retirez les graines.
- Coupez-les en petits morceaux et placez-les dans un bol mixeur. Ajoutez le thon avec l'huile, le citron coupé en morceaux, saupoudrez de piment d'Espelette et mixez finement. Placez la préparation dans un bocal préalablement ébouillanté et séché.
- Servez au condiment.

A fond la forme avec la banane



Pour remédier à un coup de pompe, la banane est un puissant reconstituant.

En consommer

le matin vers 11 h donne un excellent coup de fouet. Et, en y ajoutant une cuillerée de miel, vous serez rapidement en pleine forme.