

Figues pochées au miel



15 cl de miel, 200 g de figues séchées, 4 c. à s. de yaourt, 1 et 1/2 c. à s. de marmelade d'orange, 1 bâton de cannelle, 15 cl d'eau.

Pour la décoration

- 2 c. à c. d'amandes effilées
- 2 c. à c. de pistaches

Verser dans une casserole l'eau avec le miel, faire cuire à feu moyen en remuant, ajouter les figues, la marmelade d'orange, le bâton de cannelle, laisser pocher doucement pendant 25 min environ.

Egoutter les fruits, filtrer le liquide et mettre le tout dans une autre casserole, réduire sur feu doux jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse.

Répartir les figues dans des coupes, napper de yaourt, arroser-les de sirop préparé et décorer avec les fruits secs légèrement grillés.

Servir aussitôt.

N.B : On peut utiliser les pruneaux à la place des figues.

COMMENT SAUVER UNE CONFITURE MAISON ?



On peut avoir quelques problèmes avec une confiture : fermentation, cristallisation ou trop liquide. Voici quelques conseils pour la sauver.

■ Si elle a moisi, ce n'est pas grave. Enlevez la pellicule de moisissure, vous pouvez alors consommer votre confiture dans les jours qui suivent ou encore mieux la faire recuire.

L'origine de ces moisissures peut être un pot pas propre, une fermeture tardive après mise en pot ou rangement dans un endroit humide.

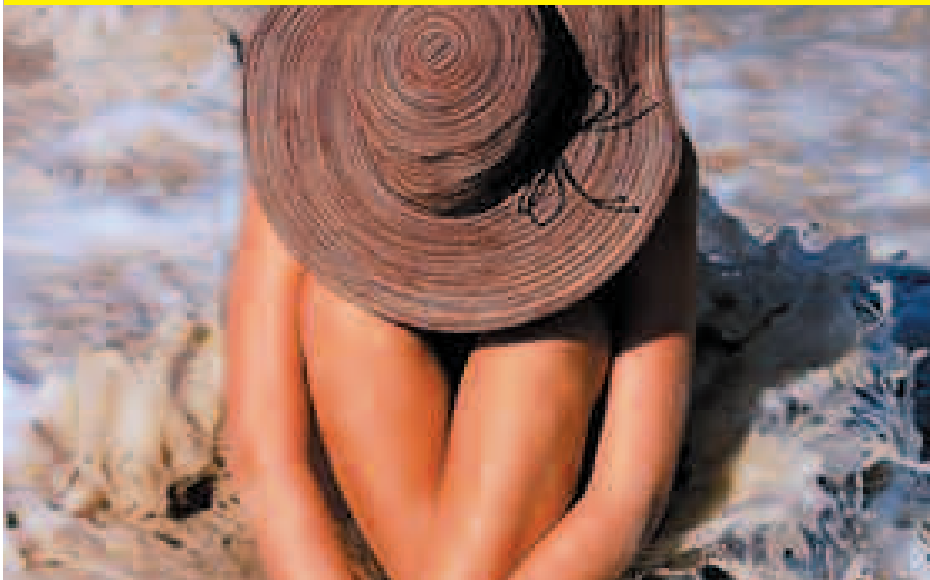
■ Si votre confiture a cristallisé, il faut la faire recuire en ajoutant un jus de citron. Consommez immédiatement. Trop de sucre, une cuisson trop longue ou des fruits qui manquent d'acidité peuvent être une cause de la cristallisation.

■ Si votre confiture est trop liquide, faite-la recuire en y ajoutant de la gelée de pommes. La pectine est une substance contenue en plus ou moins grande quantité dans les fruits. En présence du sucre et sous l'action de la chaleur, elle gélifie.

■ Contrairement à certaines idées reçues, la confiture ne se bonifie pas avec le temps. Bien que pouvant être consommée pendant plusieurs années, elle perdra couleur et saveur. Il est donc préférable de la consommer dans les douze mois qui suivent sa fabrication.

■ Pour ne pas que la confiture moisisse, il faut que vous versiez un bouchon d'alcool à 90° une fois quelle est en pot et que vous l'enflamiez quelques minutes. On peut ainsi la garder très longtemps sans problème.

Sécurité au soleil pour tous



Photos : DR

Prenez quelques minutes pour vous informer sur la sécurité au soleil avant d'aller à la plage, au parc ou même dans votre cour. Vous pouvez protéger votre famille tout en ayant du plaisir au soleil. Ces conseils s'appliquent à tous et peu importe l'âge. Evitez de vous exposer au soleil sans raison !

■ Protégez vos yeux en portant des lunettes qui bloquent une grande proportion des rayons UV

■ Choisissez des endroits ombragés pour vos activités extérieures

■ Portez un chapeau à large bord, une chemise à manches longues et des pantalons longs pour protéger votre peau, et emportez un mouchoir et rentrez-le à l'arrière de votre chapeau pour éviter les coups de soleil au cou

■ Si vous ne pouvez pas vous couvrir, utilisez une crème solaire d'un facteur de protection solaire d'au moins 15. Assurez-vous que cette lotion protège contre les UV-A

et contre les UV-B. Renouvelez l'application toutes les deux heures et après vous être baigné ou après avoir sué abondamment

■ Certains médicaments peuvent rendre votre peau plus sensible aux rayons ultraviolets. Si vous avez quelque question sur les médicaments que vous prenez, consultez votre médecin

■ Ne laissez pas les enfants ou les bambins jouer ou dormir sous la lumière directe du soleil dans leur parc à enfants, leur voiturette, leur poussette, etc.

■ Habituez vos enfants à porter des écrans solaires et à prendre garde aux endroits les plus exposés, c'est-à-dire les lèvres, le visage, le cou, les épaules, le dos, les genoux et le dessus des pieds.

Porter la mauvaise taille de soutien-gorge

D'après les études menées sur le sujet, 70% des femmes ne porteraient pas la bonne taille de soutien-gorge. Non seulement cela peut porter préjudice à votre silhouette en ne lui rendant pas justice, mais cela pourrait aussi être la cause de nombreux maux : problèmes de dos, au cou, douleurs mammaires, difficultés respiratoires, irritation de la peau, problèmes de circulation, les pistes sont nombreuses... Plutôt que de vous amuser à deviner votre taille au hasard, mesurez-vous correctement ou demandez l'aide de votre vendeuse en magasin qui, d'un simple coup d'œil, peut vous répondre.



Apprendre à nager, c'est essentiel pour vos enfants

Apprendre à vos enfants à nager constitue un atout de plus pour éviter de fâcheux incidents. Vers l'âge de trois ans, le corps des petits est suffisamment bien développé pour apprendre les rudiments de la natation. Il est de votre responsabilité de leur inculquer les principales règles de sécurité aquatique, ce qui ne doit pas empêcher d'exercer une surveillance en tout temps.



Riz frit à la viande



3 tasses de riz déjà cuit, 2 branches de céleri hachées finement, 1 oignon haché finement, 2 tasses de reste de viande ou de poulet déjà cuit coupé en dés, 2 c. à soupe de sauce soja, 1 botte de persil ciselé, 1 c. à soupe d'huile végétale, sel et poivre au goût.

Dans un grand poêlon antiadhésif ou un wok, faire chauffer l'huile à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et le céleri jusqu'à ce qu'ils deviennent tendre. Incorporer le riz, le poivre et la viande. Saler et mélanger. Verser dans ce mélange la sauce soja. Au moment de servir, ajouter le persil, mélanger à nouveau et servir.

Trucs et astuces

Poêle



Si elle s'attache, frottez-la avec du gros sel à l'aide d'un tampon de papier.

Raisins secs

Ils ont tendance à tomber dans le fond du moule à cake. Si vous les roulez dans la farine avant de les mélanger à la pâte, ils se répartiront partout.

Riz



Quelques gouttes de citron dans l'eau de cuisson rendent les grains plus détachés. Vous n'aurez aucune difficulté dans le démoulage de vos gâteaux de riz ou de semoule, si vous enduisez le moule d'un bon caramel avant d'y verser le mélange et de faire cuire. Attendez le complet refroidissement, puis trempez une minute le moule dans un bain-marie d'eau bouillante et retournez sur le plat de service.

Rôti



Cinq minutes avant la fin de la cuisson, enlevez la ficelle qui l'attache, il gonflera et sera juteux, au lieu d'offrir l'aspect réduit qui vous déçoit souvent. Au sortir du four, emballez-le dans du papier aluminium et laissez-le reposer 5 minutes, il sera alors plus tendre. Pour conserver dans le réfrigérateur toute la fraîcheur de votre rôti, placez-le sur une grille posée sur une assiette. Le sang qui se corrompt rapidement s'écoulera et la viande restera intacte.