

Trucs et astuces

► Les objets en pyrex garderont ou retrouveront leur brillant si vous les mettez à bouillir de temps à autre dans une solution d'eau vinaigrée.

► Pour nettoyer et désinfecter un thermos en verre ou en inox, il suffit de mettre dans le thermos un peu de sel et de l'eau de Javel sur lequel on verse de l'eau bouillante. Laisser agir 5 minutes, pas plus, sans toutefois fermer le thermos (si vous fermez et laissez trop longtemps vous risquez d'abîmer la bouteille). Il faut ensuite bien rincer.



► Pour faire briller un évier en aluminium, frotter avec un chiffon imbibé de vinaigre. Brillance garantie.



► Pour séparer des verres qui collent mis l'un dans l'autre, versez de l'eau froide dans celui placé au-dessus à l'intérieur et plongez l'autre dans de l'eau chaude.

► Pour rendre leur transparence à des verres tachés de calcaire, plongez-les environ une demi-heure dans de l'eau froide vinaigrée (4/5 d'eau, 1/5 de vinaigre) à laquelle vous ajoutez une pomme de terre crue coupée en petits morceaux.



Beignets au nutella



275 g de farine, 26 g de levure de boulanger, 10 cl de lait, 1/2 cuillerée à café de sel, 3 jaunes d'œufs, 3 cuillerées à soupe de sucre, 40 g de beurre ramolli, huile pour la friture, sucre glace, nutella

Mettre dans un mélangeur électrique les œufs, le sucre, la levure, le sel, le beurre ramolli coupé en morceaux, le lait, ajouter la farine tamisée peu à peu et laisser travailler la machine jusqu'à obtention d'une pâte molle. Laisser la pâte doubler de volume dans un endroit chaud pendant 1h30 mn. Etaler la pâte sur un plan de travail fariné de 2,5 cm d'épaisseur, couper des disques à l'aide d'un emporte-pièce rond, laissez-les doubler de volume une deuxième fois pendant 1 heure dans un endroit chaud. Faire frire les beignets des deux côtés dans un bain d'huile chaude, égouttez-les. Faire une incision sur le côté des beignets et fourrez-les avec le nutella à l'aide d'une seringue, saupoudrez-les de sucre glace.

CHEVEUX MIXTES

Racines grasses et tiges sèches, deux fois plus d'entretien !

Les cheveux mixtes sont le résultat de racines capillaires grasses et de tiges desséchées sur leur longueur par la pollution atmosphérique, la climatisation ou l'abus de shampoings détergents et de décolorations.

A qui la faute ? Faites le bilan...

L'hérédité. Vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les cheveux mixtes. Un problème endocrinien : un excès de sécrétions d'hormones mâles. L'alimentation. L'abus de graisses et de sucres. Certaines affections : la constipation, l'obésité, l'encrassement du foie. Le stress, ou un choc émotionnel, accélère l'hypersécrétion séborrhéique. Des shampoings inadaptés : de mauvaise qualité ou mal employés. **Pour bien soigner les cheveux mixtes ?** Améliorez votre état de

santé général :

- * Nourrissez-vous de manière équilibrée (diversifiez vos apports en protéines) ;
- * absorbez des compléments alimentaires pour cheveux. Traitez séparément les racines grasses et les pointes sèches ;
- * lavez les cheveux avec un shampoing doux pour calmer les glandes sébacées ;
- * nourrissez les longueurs et les pointes des cheveux avec des bains d'huile et des masques hydratants.



Nutrition

Connaissez-vous les équivalences ?

Pour manger équilibré, il faut savoir jouer des équivalences ! Combien de yaourts faut-il avaler pour avoir autant de protéines que dans un steak ? Une baguette contient-elle autant de calories que deux pommes de terre ?

Question n°1 : il y a autant de calories dans un tiers de baguette (75 g) que dans 200 g de pommes de terre.

Vrai.

Un tiers de baguette (75 g) ou 200 g de pommes de terre contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal.

Question n°2 : il y a autant de protéines dans 100 g de viande que dans 4 œufs.

Faux.

Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de viande ou dans 2 œufs.

Question n°3 : d'un point de vue énergétique, 4 à 5 biscottes (50 g) équivalent à 150 g de pâtes cuites.

Vrai.

4 à 5 biscottes (50 g) équivalent à 150 g à 170 g de pâtes cuites contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal.

Question n°4 : il y a autant de protéines dans 100 g de poisson que dans quatre yaourts.

Vrai.

Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de poisson, de viande ou dans quatre yaourts.

Question n°5 : il y a autant de matières grasses dans 2 cuillerées à soupe d'huile que dans 25 g de margarine.

Vrai.

Il y a environ 20 g de lipides dans 2 cuillerées à soupe d'huile ou 25 g de margarine.

Question n°6 : il y a autant de calcium dans 45 g de roquefort que dans un bol de lait (250 ml).

Vrai.



PHOTOS : DR

Chacun contient environ 300 mg de calcium.

que dans 100 g de poivrons.

Vrai.

Chacun contient environ 130 mg de vitamine C.

Question n°7 : il y a autant de vitamine C dans 200 g de fraises

Risotto de poulet

500 g de blanc de poulet, 3 gousses d'ail, 1 pincée de safran, 15 cl de crème fraîche, 250 g de petits pois écossés, 1 c. à soupe d'oignon haché, 50 cl de bouillon de volaille, 90 g de beurre, 40 g de parmesan, sel, poivre



Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Coupez le poulet en languettes. Dans une poêle, sur feu vif, faites saisir le poulet pendant 3 minutes dans le beurre puis ajoutez l'ail écrasé et laissez cuire 2 minutes. Incorporez 5 cl de bouillon de volaille, la crème fraîche et le safran et laissez mijoter 5 minutes. Egouttez les petits pois et versez-les dans la poêle. Préparez le risotto. Dans une casserole, faites fondre les oignons dans du beurre, ajoutez le riz et faites dorer pendant 1 minute. Mouillez avec 15 cl de bouillon puis le reste. Dès que le riz est cuit, versez le reste de beurre et le parmesan. Servez le riz avec le poulet.

Conseil : Cette recette peut se faire aussi avec des escalopes de dinde.