

Trucs et astuces

Café : pour garder la saveur du café moulu, conservez-le au réfrigérateur dans un contenant fermé hermétiquement.



Cafetière : si vous rangez votre cafetière ou votre théière pour un moment, mettez à l'intérieur un morceau de sucre : cela évitera d'avoir des odeurs quand vous voudrez les réutiliser.



Caramel : n'étalez pas du sucre qui fond ou du sirop bouillant sur les bords de la casserole, car le sucre cristalliserait, et en tombant dans la casserole, il empêcherait le sirop de caraméliser.
- Ne remuez pas le sirop quand il commence à bouillir, car il cristalliserait. S'il cristallise, ajoutez un peu d'eau, faites dissoudre complètement le sirop, puis faites bouillir à nouveau.
- Pour nettoyer les casseroles et les moules dans lesquels il y a eu du caramel, faites-y bouillir de l'eau, le caramel se dissoudra rapidement et facilement.

Cake : un cake est meilleur 24 heures après sa fabrication.
- Pour faire tenir les fruits confits et les raisins secs dans un cake, farinez-les auparavant et ne travaillez pas trop le sucre et le beurre ensemble avant d'ajouter la farine.



Sinon, la pâte serait trop liquide et les raisins tomberaient automatiquement au fond.

Salade d'oranges à la fleur d'oranger



Pour 4 personnes : 10 oranges, 8 cuil. à sucre, 4 pincées de cannelle, 4 cuil. à c. d'eau de fleur d'oranger, 4 feuilles de menthe, 4 cuil. à c. de zeste d'orange séché

Coupez les oranges épluchées en rondelles. Faites-les cuire dans un peu d'eau avec le sucre et la cannelle. Une fois le jus réduit, servez dans des assiettes, arrosez d'eau de fleur d'oranger parsemez de zeste d'orange et de feuilles de menthe. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour réaliser vos zestes, prélevez-les 10 jours à l'avance, faites-les sécher puis passez-les à la moulinette.

QUESTION Le lait maternel contient-il des tranquillisants ?



Les recherches sur le lait maternel ne cessent de démontrer ses bienfaits. L'allaitement calmerait les bébés par la proximité physique qu'il induit avec la mère mais aussi grâce à l'action de tranquillisants naturels qui facilitent l'endormissement du bébé après la tétée. Le lait maternel fait donc bien plus que nourrir le bébé, il le protège par un système d'anticorps. Il s'adapte en plus parfaitement, dans sa composition, à l'âge du bébé et de ses besoins essentiels. Pour simplifier : le lait change au fil des mois et même au fil d'une tétée.

Composé à 85 % d'eau, le lait maternel contient une grande diversité d'éléments nécessaires à la croissance des bébés : protéines, sels minéraux, galactose, vitamines, acides aminés... Les pédiatres mettent aussi en avant le pouvoir protecteur du lait maternel contre les allergies alimentaires et l'eczéma. Le lait maternel est donc le meilleur aliment pour bébé, mais il ne profite réellement à l'enfant que si la mère souhaite réellement l'allaiter. Sinon, un biberon préparé avec amour sera beaucoup plus bénéfique qu'une tétée donnée à contre-cœur.

Recettes maison pour des produits de beauté

Envie de douceur et d'authentique ? Avec des fruits, des légumes, des fleurs et autres huiles essentielles...

Il est tout à fait possible de préparer soi-même de véritables élixirs de beauté. Visage, corps, cheveux, découvrez une sélection de recettes gourmandes faciles et rapides à réaliser. Masques, lotions tonifiantes ou laits nourrissants, à vous de choisir !

Masque nourrissant à l'avocat (tous types de peau)

Ecrasez en purée un avocat mûr et mélangez-le à un peu d'huile d'olive. Appliquez ensuite cette préparation sur la peau préalablement nettoyée en évitant le contour des yeux. Laissez 15 minutes et rincez à grande eau.

Gommage au sucre

Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Appliquez cette préparation aussitôt sur votre visage en massant par rotations. Insistez plus particulièrement sur le front, le nez et le menton. Rincez abondamment.

Masque «bonne mine» à la carotte

Choisir quelques carottes de couleur foncée (plus riches en bêta-carotène) et les râper. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce dans votre mélange et appliquez-le sur votre visage. Laissez agir 15



Photos : DR

minutes puis rincez.

Lotion florale tonifiante pour le visage

Faites bouillir une poignée de fleurs ou de plantes dans un quart de litre d'eau minérale. Hors du feu, laissez infuser environ 15 minutes puis filtrez. Versez votre lotion dans une bouteille en verre teinté. Imbibez un coton de votre eau florale et passez-le délicatement sur la peau de votre visage et celle de votre cou après votre démaquillant pour resserrer le grain de la peau. Pour peaux grasses et mixtes, privilégiez la lavande et la menthe ; la fleur d'oranger, le tilleul et la guimauve pour les peaux sèches et normales ainsi que la verveine et le millepertuis pour les peaux sensibles et mûres.

Soin pour ongles et dents

Trempez vos ongles dans un verre de citron pressé ou frottez vos gencives et vos dents avec un demi-citron. Ce soin permet de blanchir impeccablement ongles et dents jaunies.

Lait démaquillant au concombre

Râpez 80 g de concombre et mélangez à 15 g de lait cru dans une casserole. Faites bouillir pendant 5 minutes puis laissez refroidir. Filtrez le mélange et placez-le dans une bouteille.

Baume nourrissant pour les lèvres

Faites fondre au bain-marie 15 g de beurre de karité ou de cire d'abeille. Incorporez ensuite 12 ml d'huile d'amande douce, 10 ml d'eau de rose et une goutte d'huile essentielle de citron. Mélangez, laissez refroidir et placez le mélange en petits pots.

Baume adoucissant pour cheveux ternes et fatigués

Battez deux œufs avec le jus d'un citron et deux cuillerées à café de miel. Appliquez le mélange sur les cheveux en malaxant puis laissez agir 5 à 10 minutes. Rincez. Afin de préserver au mieux les principes actifs, conservez vos préparations dans des récipients en verre teinté, de préférence au réfrigérateur. Les crèmes se conservent environ 3 semaines au réfrigérateur, les laits et lotions toniques une semaine et, enfin, les masques et gommages ne se conservent pas, utilisez-les juste après préparation. Avant de partir faire votre marché, n'oubliez pas cette petite liste beauté !

Panaché aux 4 fromages

PÂTE :

120 g de farine, 20 g pour le plat, 20 cl de lait, 10 g de beurre, 1 œuf, 2 c. à soupe d'huile, 1 paquet de levure.

GARNITURE : 80 g de gruyère, 80 g de fromage rouge, 80 g de fromage bleu, 80 g de cheddar

Mélangez la farine, le lait, l'huile, l'œuf et la levure. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte coulante lisse et épaisse. Beurrez et saupoudrez d'un peu de farine un moule en terre de 25 cm de diamètre. Versez la pâte en couvrant entièrement le fond. Avec une spatule en bois, tracez sur la pâte quatre parts égales, puis, sur chaque part, déposez un des 4 fromages coupé en lamelles. Faites cuire la tarte au four préchauffé à 200°C (th.6) pendant 15 minutes. Laissez refroidir et servez dans le plat.

