

Trucs et astuces

Herbes aromatiques



Pour que votre bouquet garni ne s'éparpille pas dans votre plat, enfermez-le dans une boule à thé. Préparez des bouquets garnis à l'avance, congelez-les séparément, puis enfermez-les dans une boîte. Vous en aurez ainsi toujours sous la main. En fin de saison, arrachez vos plants de persil et lavez soigneusement les racines. Dans un bouquet garni, il fera merveille !

Humidité



Les bouchons anti-humidité de certains médicaments (ou vitamine C) peuvent être d'une aide précieuse : placés dans une boîte à biscuits, ils garderont ceux-ci croustillants. Dans la main à sel, ils éviteront que le sel ne se mette en bloc.

Tissus

Coton : mettez-le 12 heures à tremper dans de l'eau froide légèrement salée pour éviter que le tissu ne rétrécisse au lavage. Un peu de vinaigre dans la dernière eau de rinçage adoucit le linge.



Tissus noirs

Pour en raviver la teinte, préparez une macération de feuilles de lierre (laissez macérer 24 heures). Nettoyez vos tissus avec cette eau et rincez.

Tissus blancs

Le détergent pour lave-vaisselle blanchit le linge. Songez-y et ajoutez-en dans le lave-linge. Pour blanchir des chaussettes, faites-les bouillir dans de l'eau contenant des rondelles de citron.

Beauté

Les anti-oxydants

La vitamine C (ou acide ascorbique)

Son action

Le vieillissement de la peau, dont témoignent les rides et l'affaissement des tissus, est attribué entre autres aux radicaux libres, qui perturbent l'activité et l'hydratation de l'épiderme. Ces derniers se multiplient excessivement dès que l'épiderme est agressé par l'exposition aux rayons ultraviolets du soleil, la pollution, le froid...

La vitamine C, en synergie avec les autres anti-oxydants, tels que la provitamine A et la vitamine E, protège des radicaux libres. Elle stimule également la synthèse et l'entretien du collagène, responsable de la cohésion entre les cellules de la peau.

Les aliments riches en vitamine C

Les besoins journaliers en vitamine C sont de 110 mg pour un adulte.



Photos : DR

Aussi, consommez au moins deux fruits crus par jour (kiwis, oranges, clémentines, fraises...) et privilégiez les légumes riches en vitamine C (poivron, choux, fenouil...). Choisissez-les frais, car la vitamine C, sensible à la chaleur, est partiellement détruite par la cuisson.

A retenir

- Un légume cuit dans l'eau perd en moyenne 50% de sa teneur en vitamine C.
- La vitamine C est soluble dans l'eau et tout excédent est éliminé par les urines.
- Les fumeurs ont des besoins accrus en vitamine C car le tabac contribue à la destruction de cette vitamine.

Pâte d'oranges



6 oranges, 250 g de sucre semoule, 1 c. à café d'extrait de vanille, 100 g de noix de coco râpée

Epluchez les oranges et placez les écorces dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit. Egouttez les écorces, puis coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez-les. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde sans cesser de remuer. Laissez cuire 10 min environ, puis ajoutez l'extrait de vanille. Retirez du feu et laissez refroidir. Prenez un peu de la pâte d'orange à l'aide d'une petite cuillère, façonnez des boules et roulez-les dans la noix de coco.

Bon à savoir

Mal de dos=mauvaise posture !



Tous les spécialistes vous le diront : mal de dos = mauvaise posture et notamment au bureau, devant votre poste de travail. Vous devez en effet adapter votre poste de travail à votre corps et non l'inverse. Voici donc quelques conseils qui vous permettront d'améliorer votre bien-être et par-là même votre efficacité.

- Choisissez un fauteuil

réglable avec siège et dossier confortables, assise, vos cuisses doivent être horizontales, vos pieds bien à plat au sol et vos reins fermement appuyés au dossier.

- Quand vous tapez au clavier, détendez vos épaules.
- Mettez la souris à la même hauteur que le clavier et le haut de l'écran légèrement en dessous de vos yeux.

Baklawa de poulet aux petits légumes



Pour 4 personnes : 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 belle courgette, 1 c. à s. de basilic frais ciselé, 2 belles escalopes de poulet, 2 gousses d'ail, sel, poivre, huile d'olive, 1 paquet de pâte filo (ou feuilles de brick), 30 g de beurre fondu

Taillez les légumes en petits dés, ainsi que le poulet. Versez un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir à feu vif les poivrons pendant 3 mn. Ecrasez l'ail et le rajouter, continuez la cuisson 10 min à feu doux en y ajoutant 2 à 3 c. à s. d'eau. Retirer de la sauteuse et réservez. Dans la même sauteuse, faire cuire les courgettes de la même manière. Ajoutez le basilic, 4 c. à s. d'eau et mélanger. Laissez réduire et enlever les courgettes de la sauteuse. Faire dorer les dés de poulet à feu vif 3 min. Dans un saladier, mélangez tous les légumes avec les dés de poulet, du sel et du poivre. Prendre un plat rectangulaire. Coupez 5 feuilles aux dimensions du plat et les beurrer une à une avec un pinceau alimentaire. Les empiler au fond du plat. Mettre une couche de la préparation légumes-poulet sur les feuilles. Refaire la même opération avec 5 feuilles restantes, sur le dessus. Mettre une dernière couche de préparation dessus et terminer avec les 5 feuilles filo restantes sur le dessus. Bien tassez sans écraser, beurrez le dessus au pinceau. Avec un bon couteau, tracer profondément des losanges. Faire cuire au four à 180° une vingtaine de minutes, cela doit être bien croustillant dessus. Très important : penser à tracer les losanges avant la cuisson car cela n'aura pas du tout le même résultat.

Prenez soin de vous

Vous êtes stressée, angoissée ? Pourquoi ne pas vous rendre dans un institut de beauté et de relaxation et vous laisser dorloter ! Un massage relaxant, un simple soin du visage ou du corps sont un bon moyen pour se relaxer, se laisser aller et oublier les tracas de tous les jours.

