Trucs et astuces

Obtenir le maximum de jus d'un citron
Pour obtenir le maximum du jus d'un citron, il suffit de le rouler avec la paume

de la main sur le plan de travail afin d'écraser sa pulpe et le ramollir.

Une salade verte et croquante
Pour redonner tout son craquant à votre salade, dont les feuilles se sont un peu ramollies et fripées, passez-les dans un bain d'eau tiède puis dans un bain d'eau glacée. Le choc thermique redonnera tout son craquant à votre salade.

Comment renforcer le système immunitaire d'un enfant

Le système immunitaire est responsable du maintien du corps à l'abri des maladies. Cependant, les enfants ne naissent pas avec un système immunitaire fort, donc il est nécessaire de le renforcer afin qu'ils ne soient pas sensibles à la maladie.

Photos : DR

Voici quelques conseils que vous pouvez suivre pour renforcer l'immunité d'un enfant.

1. L'allaitement maternel exclusif
Naturellement, le corps de la mère a reçu assez de lait pour augmenter les anticorps et les globules blancs qui peuvent renforcer le système immunitaire des nourrissons. Les mamans doivent allaiter exclusivement leurs bébés au moins pendant les 6 premiers mois.

2. La nourriture fraîche
Les aliments frais, comme les fruits et légumes, sont riches en antioxydants et en vitamine C, ce qui peut renforcer le système immunitaire. Si vous voulez donner à votre enfant une collation, accorder des fruits comme les pommes, les oranges et autres fruits de saison, au lieu de biscuits ou de chips.

3. Evitez la malbouffe et les aliments transformés
Divers produits chimiques et additifs dans les aliments transformés ont la capacité de nuire au système immunitaire.

4. Exercice physique
L'exercice est un moyen efficace pour renforcer l'immunité chez l'enfant. Les enfants ne devraient pas rester assis en face de la télé à chaque fois qu'ils sont à la maison. Plutôt que de dire à vos enfants de jouer pendant que vous regardez la télévision, il est préférable de définir certaines activités sportives avec les enfants. En plus d'améliorer le système immunitaire d'un enfant, il peut aussi augmenter le système immunitaire de votre corps.

5. L'hygiène personnelle
L'habitude de se laver les mains après être allé aux toilettes. Avant de manger ou de toucher les aliments, votre enfant doit bien laver ses mains. Autre chose importante, c'est que les parents devraient prêter attention à remplacer plus souvent la brosse à dents de l'enfant. Une brosse à dents est pleine de germes.

6. Dormir suffisamment
Les enfants ont besoin de plus de sommeil que les adultes pour rester en bonne santé. Le manque de sommeil peut rendre le système immunitaire des adultes faible, il affectera l'immunité des enfants. Selon les experts, les enfants d'âge préscolaire ont besoin de 10 heures de sommeil, bambins 12 à 13 heures et les nouveaux-nés 18 heures.

Tomates farcies au chèvre frais

Tomates fermes, 2 gousses d'ail, 400 g de fromage de chèvre frais, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 6 c. à soupe de chapelure, 1 c. à soupe de persil ciselé, 1 c. à soupe de basilic en poudre, sel fin, poivre blanc

Préchauffez le four à 200°C (th. 6). Lavez les tomates et découpez un chapeau dans la partie supérieure de chacune d'elles. Creusez-les avec une petite cuillère. Salez et poivrez la partie ainsi évidée. Taillez la pulpe prélevée en dés. Pelez les gousses d'ail et hachez-les. Emiettez le fromage de chèvre. Mélangez-le avec l'ail, la chapelure, les dés de tomates, le persil, le basilic et l'huile d'olive. Remplissez les tomates évidées avec la préparation précédente. La farce doit déborder un peu. Arrosez d'huile.
Faites cuire au four, à mi-hauteur, pendant 20 minutes. Servez chaud, dans le plat de cuisson.

Tarte au chocolat

POUR LA PÂTE SABLÉE : 75 g de beurre à chaleur ambiante, 40 g pour les moules, 50 g de sucre glace, 15 g de poudre d'amandes, 1 pincée de sel, 1 pincée de poudre de vanille, 1/2 œuf, 125 g de farine
POUR LA CRÈME AU CHOCOLAT : 300 g de chocolat noir, 4 jaunes d'œufs, 80 g de sucre semoule, 25 cl de lait entier, 25 cl de crème liquide

La pâte : Déposez dans le bol de votre mixeur le beurre en morceaux puis mixez jusqu'à ce qu'il soit souple. Ajoutez le sucre glace, la poudre d'amandes, le sel, la vanille, le demi-œuf puis la farine et mixez jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Aplatissez-la en une épaisse galette à la main, enveloppez-la dans un film alimentaire et gardez-la 4 heures au réfrigérateur. Ensuite, étalez la pâte sur le plan de travail fariné et garnissez-en un moule à tarte à revêtement anti-adhésif de 20 à 24 cm de diamètre préalablement beurré. Veillez à ce que la pâte adhère bien au pourtour et égalisez les bords. Piquez le fond de tarte à la fourchette et placez le moule de nouveau 30 min au réfrigérateur (ou 10 min au congélateur.) Préchauffez le four à 180°C (th.6). Recouvrez le fond de tarte de papier sulfurisé, garnissez-le de poids de cuisson et glissez-le 15 min au four puis retirez le papier sulfurisé et les poids. Reprenez la cuisson 10 min environ, sortez le fond de tarte du four et laissez-le refroidir avant de le démouler sur une grille.
Préparez la garniture : Pendant ce temps, râpez le chocolat à la grosse grille dans un saladier. Mélangez doucement, au fouet à main, les jaunes d'œufs et le sucre dans un autre (la préparation ne doit pas blanchir). Portez le lait et la crème liquide à ébullition dans une casserole puis retirez du feu, attendez 2 min et versez le liquide chaud en filet sur le mélange aux œufs en remuant constamment. Versez ensuite cette crème chaude sur le chocolat râpé sans cesser de remuer à la cuillère en bois. Versez cette préparation sur le fond de tarte. Lissez la surface à la spatule et placez 1 heure au réfrigérateur pour que la crème épaississe mais pas plus afin que le fond de tarte ne ramollisse pas.

Drainer et mincir

Pendant un régime amaigrissant, le corps libère de nombreuses toxines qui doivent être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme.

La meilleure solution consiste à associer des plantes qui s'attaquent aux toxines à celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette. Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes : on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés drainent (en profondeur) les surplus d'eau chargé de toxines et les éliminent en douceur.
Tandis que les plantes aux effets minceur comme le thé vert peuvent augmenter la combustion des calories.

3 conseils importants pour votre cure de drainage minceur
Pour lutter efficacement contre vos rondeurs, votre cure de drainage minceur doit être associée à une alimentation saine et équilibrée et à la pratique régulière d'un exercice physique.
Pas question de régime draconien et restrictif, il suffit juste de corriger quelques erreurs (trop de graisses ou de sucres, repas irréguliers, etc.).
Enfin, buvez au moins 1,5 l d'eau par jour entre les repas car pendant une cure de drainage minceur, l'organisme rejette beaucoup de toxines.