

ASTUCES

Avocats



Les avocats que l'on achète manquent souvent de maturité et sont durs... Pour les faire mûrir plus vite et qu'ils soient consommables, il suffit de les envelopper séparément dans une feuille de papier journal.

Obtenir le maximum de jus d'un citron



Pour obtenir le maximum de 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.

Conservez la saveur de vos fraises

Pour conserver toute la saveur des fraises, vous devez simplement les rincer sous l'eau fraîche et surtout ne pas enlever le pédoncule qui permettrait alors à l'eau de pénétrer dans le fruit et vous priverait de toute sa saveur. Evitez également de les laisser tremper dans l'eau.

Une salade verte et croquante



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

Tarte aux bananes caramélisées



6 petites bananes, 500 g de pâte sucrée, 40 g de sucre, 20 g de beurre
POUR L'APPAREIL : 250 g de sucre, 50 g d'amandes en poudre, 50 g de beurre, 50 g de crème épaisse, 4 jaunes d'œufs

Dans une poêle, mettez un peu de beurre, 20 g de sucre et 1 cuillère à café d'eau. Lorsque vous aurez un caramel clair, mettez vos bananes épluchées et coupées en 2 dans le sens de la longueur, enveloppez-les bien de caramel et laissez s'imprégner 2 min puis réservez et laissez refroidir. Moulez votre pâte dans votre moule puis passez-la 10 min au congélateur. Pendant ce temps, allumez le four à 180°C. (th 6). Disposez harmonieusement vos bananes dans votre fond de tarte (sans trop de jus pour ne pas détrempier la pâte) et mettez à cuire. Pour l'appareil : Pendant ce temps, dans une casserole, mettez à fondre le beurre puis ajoutez les 2/3 de sucre, la poudre d'amandes et la crème fraîche. Faites 2 min de bouillon puis débarrassez dans un bol et ajoutez les jaunes d'œufs en remuant bien. Lorsque la tarte aura cuit 15 min, mettez ce mélange sur les bananes et laissez cuire encore 15 min. Retirez votre tarte du four, mettez le dernier tiers de sucre sur votre tarte et caramélisez-la dans votre four en position grill.

Les bienfaits de l'ail et de l'oignon



L'oignon et l'ail permettent à eux deux la diminution du cholestérol sanguin et sont riches en sélénium (un antioxydant). De ce fait, l'ail et l'oignon sont deux aromates dont la consommation permet de diminuer les risques

cardio-vasculaires. L'ail permet également de fluidifier le sang (ce qui limite l'apparition de caillots), il diminue l'hypertension, il a un effet diurétique associé à un effet antibiotique (désinfection de l'urine et des poumons) et permet de diminuer les risques d'apparition de cancers.

Ces informations qui font de l'ail et de l'oignon les aliments santé par excellence doivent favoriser leur consommation.



Pourquoi nos dents perdent-elles de leur blancheur ?

La couleur d'une dent dépend de sa composition, de sa structure, de l'épaisseur de chacun des tissus qui la constituent (dentine, émail).

Au fil des ans, des facteurs externes et internes induisent un changement de coloration.

LES CAUSES EXTERNES

- Consommation de café, coca-cola, tabac, thé, aliments fortement pigmentés.
- Mauvaise hygiène.
- Action du tartre et du vieillissement. Les dépôts



superficiels (plaque dentaire et tartre) peuvent influencer négativement sur la perception de la couleur. Ces dépôts peuvent être minimisés, voire éliminés par un brossage des dents régulier et soigneux, et surtout par un détartrage en cabinet dentaire.

LES CAUSES INTERNES

- Hérité (la dentine est plus ou moins brune)
- Une prise excessive de fluorure pendant la formation des dents (entre la naissance et l'âge de 5 ans), qui confère aux dents un aspect «tacheté».
- Traitements antibiotiques (tétracyclines) pendant la formation des dents.
- Traumatismes dentaires

Bouchées à la reine



6 bouchées à la reine, 250 g de filet de dinde, 200 g de champignons émincés, 40 g de beurre, 30 g de farine, 40 cl de bouillon de volaille, 10 cl de crème fraîche

Coupez la viande en petits morceaux. Faites-la cuire 8 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et laissez cuire pour former un roux. Délayez petit à petit le mélange avec le bouillon de volaille chaud. Salez légèrement et poivrez. Incorporez la crème puis ajoutez la dinde et les champignons. Répartissez la garniture dans les bouchées à la reine. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

L'ENFANT EST PLUS PERFORMANT EN DÉBUT DE MATINÉE

FAUX. Le niveau de vigilance ainsi que les performances intellectuelles sont relativement faibles en début de matinée scolaire (jusqu'à 9h 30 environ) et en début d'après-midi (jusqu'à 15h environ). Elles augmentent ensuite progressivement jusqu'à 11h 30 le matin pour les élèves du primaire ou jusqu'à midi pour les collégiens, ou l'après-midi entre 15h et 17h, voire entre 15h et 19h selon les cas. A noter que le pic de vigilance de l'après-midi est de moindre amplitude que celui du matin.

