

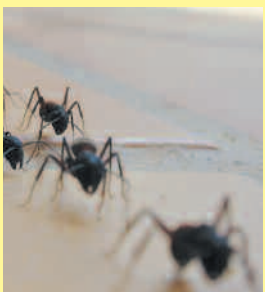
## Astuces pour faciliter le ménage

Découvrez ces astuces très simples qui vous feront gagner du temps et vous faciliteront la tâche quand vous ferez le ménage.

- Pour enlever facilement le brûlé de votre poêle, ajoutez simplement une goutte ou deux de liquide vaisselle et assez d'eau au fond pour remplir le récipient. Portez à ébullition sur votre fourneau et le tour est joué.



- Si votre maison est envahie par les fourmis, il n'y a qu'un remède : on dit qu'elles ne croisent jamais une ligne de craie. Tracez une ligne de craie sur votre sol à l'extérieur et partout où les fourmis tendent à se promener.



- Vous avez du mal à ouvrir une boîte de conserve et vous êtes seule à la maison : utilisez des gants de vaisselle en latex. Ils sont antidérapants et rendent l'ouverture des conserves plus faciles.

- Un des membres de la famille est collectionneur de pièces de monnaie. Malheureusement, avec le temps, son trésor ternit. Pour redonner l'éclat de leurs premiers jours aux pièces il suffit de les tremper une nuit dans du coca.

## Petits soufflés légers au chou-fleur



400 g de chou-fleur, 80 g de fromage râpé, 4 œufs, 40 g de beurre, 10 cl de lait, 1 pincée de noix de muscade

Faire cuire le chou-fleur à la vapeur. Le réduire en purée à l'aide d'un presse-purée. Saler. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Réserver les jaunes. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporer les jaunes d'œufs, le beurre pommade, le fromage, le lait, la muscade et les blancs d'œufs à la purée de chou-fleur. Rectifier l'assaisonnement.

Beurrer 4, 6 ou 8 ramequins (suivant leur taille). Répartir la préparation et enfourner 25 minutes. A surveiller. Servir dès la sortie du four

**Conseils :** C'est un menu parfait pour le soir. La muscade peut être remplacée par un autre exhausteur de goût. Un peu de sauce tomate est parfaite pour les enfants.

## La meilleure façon de manger ses œufs



**La pire façon est de les cuire trop fort et trop longtemps, jusqu'à ce qu'ils deviennent caoutchouteux. Vous altérez la structure des protéines de votre œuf en le cuisant trop, ce qui peut provoquer des allergies.**

**La meilleure façon est de manger les œufs... crus.**

Cru ne veut pas dire que vous devez manger vos œufs tels quels. Vous pouvez les mélanger à une boisson comme un jus de fruit ou un smoothie.

Une recette célèbre et généralement très appréciée à base d'œufs crus est la mousse au chocolat :

Prenez 6 œufs et 200 grammes de chocolat noir. Faites fondre le chocolat tel quel au bain-marie. Séparez les blancs des jaunes, et montez les blancs en neige. Lorsque

le chocolat fondu a un peu refroidi, mélangez-y les jaunes. Puis ajoutez à ce mélange les œufs en neige, délicatement, sans les casser. Versez dans des ramequins individuels que vous laisserez une nuit au frigo. Vous pouvez bien sûr rajouter des fruits secs, mais ni sucre, ni farine, ni beurre ne sont nécessaires.

**Si vous décidez malgré tout de cuire vos œufs**

Si vous tenez absolument à manger des œufs cuits, la meilleure manière est de les manger à la coque, cuit à faible température (80°C). Nul besoin en effet que l'eau soit bouillante, puisque l'œuf coagule entre 70 et 80°C. Suivant la taille de votre œuf, 4 minutes environ suffiront pour obtenir la texture parfaite : votre blanc d'œuf doit être crémeux, votre jaune juste chaud et onctueux.

Mais vous pouvez aussi

faire des œufs brouillés, au bain-marie. Le résultat final doit être une crème à peine épaisse et vous pouvez y ajouter toutes sortes d'ingrédients pour la parfumer : champignons ou épices bien sûr, mais aussi fines herbes et petits légumes.

### Spécial femmes enceintes

La consommation d'œufs crus n'est pas conseillée pour les femmes enceintes car le blanc d'œuf contient de l'avidine, qui se lie à la biotine, une substance dont les femmes enceintes sont souvent déficitaires.

### Pour les passionnés de nutrition

Voici enfin quelques informations qui intéresseront les passionnés de nutrition, et qui expliquent pourquoi manger des œufs crus est meilleur pour la santé.

Les œufs d'élevage naturel produits de façon traditionnelle contiennent un tiers de cholestérol en moins, un quart de graisses saturées en moins, deux tiers de vitamine A en plus, deux fois plus d'oméga-3, trois fois plus de vitamine E et sept fois plus de bêta-carotène que les œufs de poules en batterie.

### De plus :

Les protéines présentes

dans un œuf sont des «protéines complètes», car elles contiennent les huit acides aminés essentiels, c'est-à-dire ceux que l'organisme ne peut fabriquer lui-même. Les acides aminés essentiels sont en proportions équilibrées (c'est la raison pour laquelle les œufs sont utilisés comme référence pour l'évaluation de la qualité des protéines et des teneurs en protéines des autres aliments).

## Comment rester mince



Photos : DR

- Le matin, à jeun, boire un grand verre d'eau. On s'hydrate et cela permet d'éliminer les toxines.

- Un petit-déjeuner équilibré (céréales + jus de fruit frais + 1 œuf + 1 laitage) couvre 30% des besoins énergétiques de la journée et les calories sont dépensées, pas stockées.

- Evitez absolument les boissons gazeuses et sucrées, même light. Cela fait entrer de l'air dans le ventre et, si elles ne font pas grossir, provoquent un effet gonflette (sans parler du sucre...)

- Essaie le coup du cornichon. C'est tout bête, mais croquer un ou deux gros cornichons aigre-doux (14 calories pièce) coupe la sensation de faim.

- Savez-vous que 100 g de biscottes apportent plus de calories que 100 g de pain ? On pense souvent l'inverse. Les biscottes apportent 1/3 d'énergie en plus que le pain, parce qu'elles ont subi un dessèchement qui leur a fait perdre une grande quantité d'eau. La perte d'eau s'accompagne d'une perte de poids. A poids égal, la biscotte est donc plus énergétique.

## Gâteau au yaourt et au chocolat



1 yaourt (dont le pot sert ensuite de doseur), 2 pots de farine, 1 1/2 pot de sucre, 3/4 de pot d'huile, 3 œufs, 1 sachet de levure, 200 g de chocolat

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Mettre le chocolat à cuire au bain-marie (sans beurre ni rien d'autre). Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients (en mélangeant d'abord la levure et la farine, sinon elles se mélangent mal). Ajouter le chocolat fondu. Beurrer un moule à manqué et verser la pâte. Mettre au four 15 mn à 180°C (thermostat 6), puis 15 mn à 150°C (thermostat 5). Il doit être cuit sur le dessus et humide à l'intérieur.