Beignets d'oignons au cumin

3 oignons, un verre de farine, un verre d'eau, 1 œuf, 1 pincée de sel, 1 grosse pincée de cumin (ou plus si vous aimez !), 1 bain de friture

Mélanger dans un saladier la farine, l'eau, le jaune d'œuf, le cumin et le sel. Battre le blanc en neige (dans un bol avec un fouet, en 2 minutes c'est fait !). Incorporer délicatement le blanc à la pâte, peler et couper les oignons en rondelles de 1 cm d'épaisseur et les dédoubler (ne garder que 2 anneaux à la fois). Faire chauffer l'huile, tremper les anneaux dans la pâte puis dans l'huile chaude.
Les faire frire 2 min de chaque côté. Quand ils sont bien dorés, les égoutter sur du papier absorbant.
Astuce : Vous n'avez pas d'oignons rouges plus doux que les autres sous la main pour cette recette ou pour une salade ?
Pas de problème ! Prenez des oignons normaux, pelez-les, coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier avec de l'eau 10 minutes. Egouttez-les ensuite et séchez-les avec du papier absorbant.

Nutrition

Les parents, premier exemple !

Photos : DR

A une année, bébé commence à apprendre tous les gestes du repas. Il enregistre beaucoup de choses en vous regardant faire.

La réunion des parents et du bébé autour de la table, au moment du repas, est donc importante pour son éducation alimentaire.
Il est encore trop jeune pour manger tout seul, mais il progresse : il garde en bouche des purées épaisses et sait manger à la cuillère et boire dans une tasse tenue par vous.
Dans tous les cas, il aura besoin de votre aide, et l'apprentissage peut prendre plus ou moins de temps selon les enfants.

TRUCS ET ASTUCES

Mal blanc

Quand vous avez un mal blanc, c'est-à-dire une bosse bien rouge qui a tendance à blanchir au coin d'un ongle, une astuce miracle : trempez de la mie de pain dans du lait, posez sur la douleur, laissez la mie un peu sécher. La douleur disparaît et le problème avec (opération à renouveler si résistance).

Haricots parfumés

Les haricots verts seront délicieusement parfumés si on met quelques feuilles de sauge dans l'eau de cuisson. Ils seront aussi plus digestes.

Enlever une éraflures sur un écran LCD

Vous venez de rayer

votre écran LCD, frottez doucement avec le bout en gomme d'un crayon en suivant l'éraflure : cela créera de la friction qui chauffera les cristaux liquides de l'écran et fera disparaitre la marque.

Odeurs de camembert

Pour éviter les odeurs de camembert à l'ouverture du frigo, mettre quelques branches de thym à l'intérieur de la boîte.

Cocotte en terre cuite

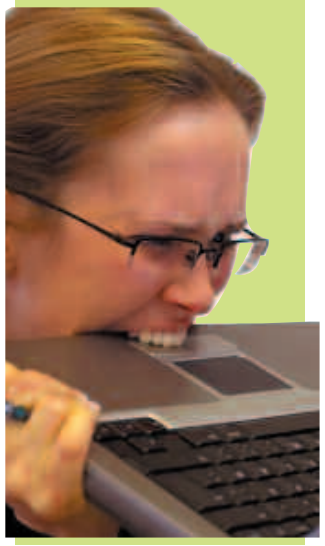
Pour éviter que ma cocotte en terre cuite ne se fende, la tremper dans l'eau pendant 15 à 20 minutes avant chaque utilisation.

LE PAIN

Le pain est source de fibres. Le pain complet et le pain au son sont encore plus riches. Les pains ont des quantités notables de vitamines, en particulier les vitamines du groupe B extrêmement présentes : la vitamine B3, B6 et B9.
Il y a aussi des minéraux dans le pain, du fer en particulier.
Le pain a également un oligo-élément : le manganèse. Malgré ses vertus, de nombreuses idées reçues circulent encore sur le pain, et notamment son effet sur la ligne et les kilos. Il y a encore beaucoup de personnes qui pensent que le pain fait grossir, comme on le disait dans les années 1980 ! Non, le pain ne fait pas grossir ! Certains pains vont être un petit peu plus gras (ex : le pain complet sera plus gras que le pain de tradition).
Il y a aussi des pains enrichis en matières grasses parce qu'il y a des graines. Toutefois, cela va aussi apporter des oméga 3. Un apport qui rend cet aliment intéressant d'un point de vue nutritionnel.
Si on veut perdre du poids, il ne faut pas éliminer le pain. Au contraire, il vous permettra de ne pas craquer sur des aliments beaucoup plus caloriques

Stress

Le stress fait partie de la vie moderne. Il n'est pas totalement négatif : un stress canalisé nous aide à aller de l'avant, à renforcer nos motivations. Une alimentation riche en magnésium, vitamines B1, B2, B3, B6, B9, en zinc, en cuivre et fruits peut vous aider à mieux gérer un stress vécu de manière négative.



Gâteau au chocolat sans farine

250 g chocolat noir haché - 100 g de sucre en poudre - 100 g de beurre coupé en dés - 125 g de noisettes en poudre - 5 œufs, blancs et jaunes séparés - sucre glace pour la décoration

Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule rond à fond amovible de 25 cm de diamètre. Faites fondre le chocolat avec le beurre et le sucre dans un bol résistant au bain-marie. Remuez de temps en temps. Transvasez cette préparation dans un grand saladier, puis incorporez-y les noisettes et les jaunes d'œufs. Remuez bien entre chaque ajout. Dans un autre bol, montez les blancs en neige, puis intégrez-en une cuillère au contenu du saladier.
Fouettez bien. Ajoutez le reste des blancs en neige à la spatule, en soulevant la masse du milieu vers l'extérieur. Versez la pâte dans le moule, puis enfournez pour 50 minutes. Le gâteau est cuit lorsque la pointe du couteau introduite au centre ressort sèche. Sortez donc le gâteau du four et démoulez-le. Laissez-le refroidir sur un plat de service avant de le saupoudrez de sucre glace.