

TRUCS ET
ASTUCES

* Les objets en pyrex garderont ou retrouveront leur brillant si vous les mettez à bouillir de temps à autre dans une solution d'eau vinaigrée.

* Pour nettoyer et désinfecter un thermos en verre ou en inox, il suffit de mettre dans le thermos un peu de sel et de l'eau de Javel sur lequel on verse de l'eau bouillante. Il faut laisser agir 5 minutes pas plus, sans toutefois fermer le thermos (si vous fermez et laissez trop longtemps vous risquez d'abîmer la bouteille). Il faut ensuite bien rincer.



* Pour faire briller un évier en aluminium, frotter avec un chiffon imbibé de vinaigre. Brillance garantie



* Pour séparer des verres qui collent mis l'un dans l'autre, versez de l'eau froide dans celui placé au-dessus à l'intérieur et plongez l'autre dans de l'eau chaude.

* Pour rendre leur transparence à des verres tachés de calcaire, plongez-les environ une demi-heure dans de l'eau froide vinaigrée (4/5 d'eau, 1/5 de vinaigre) à laquelle vous ajoutez une pomme de terre crue coupée en petits morceaux.

Minicakes aux
pistaches, gingembre
et cannelle

200 g de farine,
1 sachet de
levure chimique,
80 g de
pistaches
décortiquées, 3
œufs, 1 cuillère
à soupe de miel,
5 cuillères à
soupe de sucre,
1/2 cuillère à
café de cannelle
en poudre, 1/2
cuillère à café
de gingembre en poudre, 10 cl de lait tiède,
100 g de beurre fondu

Préchauffez le four à 175°C. Mettez tous les ingrédients, sauf les pistaches dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Répartissez-la dans les moules en y incorporant les trois quarts des pistaches. Parsemez les pistaches restantes sur le dessus. Répartissez la pâte dans de petits moules de 10 cm de long. Glissez au four. Baisez le thermostat à 150°C, et laissez cuire 25 minutes. A leur sortie du four, laissez reposer les cakes 5 minutes dans leurs moules, puis laissez-les refroidir. Dégustez-les au petit-déjeuner ou à l'heure du thé, tartinés de confiture de fraises ou d'oranges amères.

Masque de gingembre pour
accélérer la pousse de vos cheveux

Pour augmenter la vitesse de germination de vos cheveux, voici un masque à base de gingembre qui stimule la performance de la circulation sanguine dans le cuir chevelu et conduit ainsi à une croissance plus rapide des cheveux...

I. Ingrédients de la
recette :

- 1 cuillère à soupe de gingembre haché
- 1 c. à soupe d'huile de sésame

II. Préparation et utilisation



- Mélangez le gingembre haché avec l'huile pour obtenir un mélange homogène.
- Appliquez le masque sur votre cheveux, massez le cuir chevelu et laissez agir 3 heures environ ou pendant une nuit pour profiter au maximum des composants de la recette.
- Ensuite, lavez vos cheveux avec votre shampooing préféré. Répétez le masque 3 fois par semaine.

Risotto de poulet

500 g de blanc de poulet, 3 gousses d'ail, 1 pincée de safran, 15 cl de crème fraîche, 250 g de petits pois écossés, 1 c. à soupe d'oignon haché, 50 cl de bouillon de volaille, 90 g de beurre, 40 g de parmesan, sel, poivre

Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Coupez le poulet en languettes. Dans une poêle, sur feu vif, faites saisir le poulet pendant 3 minutes dans le beurre puis ajoutez l'ail écrasé et laissez cuire 2 minutes. Incorporez 5 cl de bouillon de volaille, la crème fraîche et le safran et laissez mijoter 5 minutes. Egouttez les petits pois et versez-les dans la poêle. Préparez le risotto. Dans une casserole, faites fondre les oignons dans du beurre, ajoutez le riz et faites dorer pendant 1 minute. Mouillez avec 15 cl de bouillon puis le reste. Dès que le riz est cuit, versez le reste de beurre et le parmesan. Servez le riz avec le poulet.

Conseil : Cette recette peut se faire aussi avec des escalopes de dinde.

Maman est zen :
les recommandations

Tu ne sauteras pas de repas !

Si on croit sauver du temps en ne mangeant que sur le pouce, on se trompe. En fait, on gagne des minutes sur le moment, mais on sera tellement moins efficace au milieu de l'après-midi. **Tu dormiras !** Rien ne sert de dormir 12 heures de suite. On essaie de respecter notre rythme de sommeil. On essaie les siestes le week-end ou quand bébé dort durant notre congé de maternité.

Tu bougeras !

Faire de l'exercice permet d'évacuer nos tensions. On se trouve une activité qui nous libérera l'esprit et nous redonnera de l'entrain. **Tu lâcheras prise... !** Finies les phrases comme «j'aime mieux le faire moi-même...» ! On laisse notre conjoint plier le linge même si ce n'est pas tout à fait selon nos standards, et on profite de cette «libération» de tâches pour faire autre chose. Finalement, on lâche prise sur des choses anodines pour pouvoir se concentrer



Photos : DR

sur ce qui importe réellement ! **Tu diras «non» pour mieux te dire «oui» à toi-même !**

Ainsi, on fait davantage des choses qui nous plaisent et non seulement des choses qu'on est «obligée» de faire.

Tu t'entoureras !

Avoir un réseau familial ou d'amies sur lequel on peut compter en cas de besoin. Savoir que l'on n'est pas seule et être capable de demander de l'aider nous soulage.

Tu te divertiras !

On aime les films comiques ? On se réserve une soirée à écouter de vieux films qui font décrocher la mâchoire. On aime les jeux de société ? On invite des amis et on enchaîne les parties pendant que les enfants s'amuse.

Tu te donneras le droit à l'imperfection !

On s'en demande beaucoup. Beaucoup trop. Personne n'est pire juge envers soi que... nous-mêmes ! Alors, on met la

pédale douce à tous nos désirs de perfection. On veut quoi réellement : être bien dans sa peau ou être parfait ?

Tu t'accorderas du temps

Pour être belle, pour penser, pour prendre une pause, pour te changer les idées, pour aller prendre un café avec une amie, etc. On est prêt à tout, même à rallonger nos journées pour nos enfants, notre conjoint, nos amis et notre famille, mais se donne-t-on le temps de faire des choses qui nous plaisent. On se donne 15 minutes de temps pour soi. Et on augmente la dose graduellement !

Tu te connaîtras mieux !

On essaie de faire un bilan de nos journées. Si on sait qu'on est plus productive en matinée, on en profite donc pour faire les tâches les plus ardues durant cette période. On cible les moments où le coup de barre nous guette et on le déjoue en s'offrant une pause ou en s'occupant à quelque chose qu'on aime.

Une montée de lait
peut avoir lieu pendant
la grossesse : vrai !

La montée de lait est la première phase de l'allaitement : 2 ou 3 jours après la naissance du bébé, les seins se durcissent et se gorgent de lait. Cependant, sous l'action d'une hormone, la prolactine, sécrétée en grande quantité après l'accouchement, mais aussi pendant la grossesse, une montée de lait peut survenir avant que le bébé ne soit là. Dans ce cas, ne



stimulez pas le mamelon et ne vous massez pas les seins ; cela risquerait de favoriser une véritable montée de lait.