ASTUCES ET TRUQUES

Réchauffer du riz

Pour faire réchauffer du riz déjà un peu trop cuit, fermez le dessus du récipient avec un papier aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écraser.

Plat trop salé

Pour enlever le surplus de sel dans une sauce, ajoutez à votre plat en train de cuire un bouchon de liège bien propre et laissez-le pendant quelques minutes, cela absorbera le sel.

Apaiser une brûlure

Pour apaiser une brûlure supérieure, appliquez une peau de banane sur votre peau. Cela soulagera immédiatement.

Coquille d'œuf fêlée

Si vous ne voulez pas que le blanc de vos œufs s'échappe d'une coquille fêlée, frottez-la avec un citron ou du vinaigre avant de plonger l'œuf dans l'eau. Le blanc restera à l'intérieur.

Tarte à la crème pâtissière

POUR LA PÂTE : 200 g de farine, 100 g de beure, 2 jaune d'œuf, 1 cuillère de sucre, 1 sachet de sucre vanille
POUR LA CRÈME : 1/4 de litre de lait, 4 cuillères de sucre, 2 cuillère de farine, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 sachet de sucre vanille

On met la farine, le sucre, le sucre vanille et le beurre et on mélange bien jusqu'à ce que le mélange devienne comme du sable. On ajoute les jaunes d'œufs et on met la pâte dans le réfrégirateur 30 min
On étale la pâte dans un moule et on la met au four pendant 20 min
La crème : Mettre les œufs, le sucre, le sucre vanille, la farine, et on méange bien. On ajoute le lait et on mélange. On met le tout dans une casserole sur la gazinière et on mélange bien jusqu'à ce que cela devienne fluide.On décore la pâte avec la crème à l'aide d'une poche à douille.

BEAUTÉ

Avoir un œil de biche, c'est possible

Photos : DR

Au réveil yeux rouges et paupières gonflées ?
Recouvrir les yeux pendant quelques minutes avec des sachets de thé refroidis ou appliquer une lotion à base de bleuet pour les décongestionner. En cure, vous pouvez appliquer matin et soir un soin décongestionnant pour le contour de l'œil.

Des poches sous les yeux ?
Appliquer une crème ou un gel antipoches dès qu'elles commencent à apparaître. Pour des poches déjà installées, les soins seront sans effet, seule la chirurgie esthétique peut les faire disparaître.

Pour prévenir le relâchement des paupières ?
Utiliser régulièrement un soin antirides et tenseur pour contour de l'œil.

Pour camoufler gonflements et rougeurs avec le maquillage
Eviter les fards roses ou nacrés, qui accentuent les rougeurs, les couleurs beige, gris, brun mat sont à favoriser.

Doit-on utiliser des produits spécifiques pour le démaquillage des yeux ?
Oui, le démaquillant classique est irritant pour les yeux

Le maquillage (poudre, fonds de teint) accentue les rides sous les yeux ?
Un peu, il suffit d'appliquer la poudre ou le fond de teint du bout des doigts en évitant le contour de l'œil.

Avoir un sac à main trop lourd

Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ?
Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'au niveau des épaules et du cou.
Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !

Je mange équilibré, donc je n'ai pas de cholestérol

Dans certains cas, l'hypercholestérolémie est d'origine génétique et peut alors se transmettre de génération en génération. Ainsi, certaines personnes ont un taux de cholestérol élevé malgré une alimentation saine. Certaines maladies ou prises de médicaments peuvent également augmenter anormalement le taux de cholestérol dans le sang.
Enfin, notre foie fabrique du cholestérol, et notre taux de cholestérol dans le sang est en grande partie lié à la fabrication du cholestérol par notre foie (70%), mais aussi à notre alimentation (30%). Rappelons que cet excès de cholestérol qui s'accumule dans la paroi des artères entraîne la formation de plaque d'athérome. Lorsque celle-ci bouche l'artère, elle entraîne des accidents cardiovasculaires : infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral.

Cuisses de poulet gratinées

4 cuisses de poulet, 150 g d'olives vertes dénoyautées, 40 g de fromage râpé, 1 oignon, 15 cl d'huile d'olive, 2 citrons, sel, poivre

Salez, poivrez les cuisses de poulet. Mettez-les dans un plat creux. Arrosez de 5 cl d'huile d'olive et du jus des citrons. Couvrez. Laissez mariner 1 heure en les retournant une à deux fois. Ebouillantez et égouttez les olives. Mixez-les avec l'oignon haché, le fromage ainsi que le reste d'huile d'olive. Poivrez.
Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C).
Egouttez les cuisses de poulet. Faites-les dorer sur un gril chaud pendant 5 à 6 min de chaque côté.
Rangez-les dans un plat. Arrosez-les de la marinade puis recouvrez-les de la purée d'olives. Poursuivez leur cuisson 25 à 30 min.