

Astuces pour enlever les taches

Beurre : Faire bouillir dans de l'eau additionnée de savon ou de lessive.



Bougie : Gratter, placer le vêtement taché entre deux feuilles de papier buvard et repasser avec un fer chaud.
Café : Frottez avec du savon de Marseille à peine humide, faire tremper dans de l'eau

chaude, rincer.

Sur un vêtement en soie ou en laine :

Nettoyer avec de l'eau additionnée d'alcool à 90°.

Cambouis : Etaler du beurre ou du jaune d'œuf sur la tache, laisser agir 1 à 2 heures, gratter, laver, rincer.

Chewing-gum : Mettre le vêtement dans un sac en plastique pendant une heure dans le congélateur, gratter le chewing-gum.

Autre méthode : Poser une feuille de papier absorbant et repasser à fer chaud.

Recommencer si nécessaire.

Chocolat : Frotter avec de l'eau froide suffit.

Sur tache incrustée : Gratter le chocolat séché et tamponner avec un linge imbibé d'eau savonneuse.

Colle forte : Faire tremper dans de l'eau savonneuse, frotter, bien rincer.

Eau de Javel : Sur vêtement lavable, imbiber rapidement avec quelques gouttes d'eau oxygénée à 10 volumes ou d'ammoniaque pure, attendre quelques minutes, rincer à l'eau claire.

Autre méthode : Appliquer directement de l'alcool à 90°.

Encre : faire tremper dans du lait, du vinaigre ou de l'eau citronnée, laver à l'eau chaude avec de la lessive, rincer.

Tâches récentes : Saupoudrer

immédiatement de sel.

Sur un vêtement en laine : Faire tomber du lait goutte à goutte, absorber l'humidité avec un coton.

Fruits : Laver avec un mélange à parts égales d'eau et d'alcool puis avec de l'acide

acétique (25%).

Sur la soie : Imbiber d'alcool à 90°, frotter doucement avec de l'alcool propre.

Sur un vêtement en laine : Tamponner avec un chiffon imbibé d'un peu de vinaigre et rincer.

Sur un vêtement en fibre synthétique : Utiliser de l'eau savonneuse.

Fruit rouge :

Imbiber de jus de citron, rincer.

Sur tache

ancienne : traiter à l'eau oxygénée puis à l'ammoniaque, rincer.

Goudron : Traiter à

l'eau fortement savonneuse, éliminer ce qui reste avec de l'alcool à brûler. On peut également utiliser du jaune d'œuf ou du beurre, laisser agir quelques heures, laver.

Graisse (beurre ou huile) : Sur un vêtement en coton blanc, laver avec de l'eau savonneuse. N'oubliez pas de placer un papier absorbant ou un linge propre en dessous du tissu.

Sur un vêtement de couleur : Préférer de l'eau additionnée d'un peu d'ammoniaque.

Sur un vêtement en soie : Saupoudrer la tache de fécule de pomme de terre ou de talc, laisser agir, brosser.



Idées reçues sur les fruits



photoS : DR

Les fruits sont nos meilleurs amis mais les connaissez-vous vraiment ?

On peut manger du melon à volonté
Faux : Contrairement aux idées reçues, le melon ce n'est pas que l'eau mais aussi du sucre ! Environ 6 à 14% de glucides. Mais il reste un excellent fruit qui contient de la carotène et de la provitamine A.

Les cures de fruits font maigrir
Faux : Le peu de poids que vous réussirez à perdre se fera au détriment de votre masse musculaire. Attention aux médiatiques régimes fructivores qui favorisent une reprise de poids conséquente et à la fatigue engendrée par ce genre d'alimentation !

Manger des fruits protège du cancer du colon
Vrai : Les fruits consommés régulièrement peuvent réduire les risques de cancer du colon. En effet, les fibres des fruits accélèrent le transit intestinal et stimulent la production de certains

acides gras qui ont des effets anti-tumoraux sur la muqueuse du colon.

Le pamplemousse fait maigrir
Faux : Si ce fruit est très peu sucré (9% de glucides), il ne faut pas croire que son acidité naturelle élimine les graisses. Attention, ce fruit peut interférer dans l'action de certains médicaments. Dont les tranquillisants, les antidépresseurs et les immunodépresseurs.



L'ananas fait maigrir et brûle les graisses
Faux : L'ananas est peu énergétique, 47 calories pour 100 grammes et 11,3 grammes de glucides, mais en aucun cas il ne brûle les graisses ! La seule manière de perdre du poids est d'avoir une alimentation équilibrée et de se dépenser. Pas d'aliment miracle à ce jour reconnu pour maigrir !

Strudel de filo aux pommes et raisins

Pour 6 personnes : 6 feuilles de pâte filo, 100 g de raisins secs, 3 pommes, 50 g de confitures d'abricots, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 100 g de sucre, 50 g d'amandes en poudre, 50 g de beurre, sucre glace



Eplucher les pommes, les tailler en lamelles et ensuite en cubes. Réunir les raisins et les pommes dans le sucre avec la confiture, le jus de citron et le sucre glace. Faire cuire 5 minutes à feu doux. Laisser refroidir, puis incorporer l'amande en poudre. Préchauffer le four à 200°C. Tapisser une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé et étaler un linge pardessus. Faire fondre le beurre dans une casserole. Etaler les feuilles de pâte filo sur le linge, en les faisant se chevaucher et en les badigeonnant au fur et à mesure au pinceau avec le beurre fondu. A l'aide d'une cuillère, disposer un boudin de farce sur la longueur de la pâte, à 3 cm du bord. Soulever le linge du côté où est la farce et rouler l'ensemble de façon à enfermer la farce dans la pâte. Souder les extrémités du strudel en les repliant. Retirer délicatement le linge. Badigeonner le strudel avec le reste du beurre fondu. Le faire cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Laisser refroidir un peu et saupoudrer de sucre glace.

Tournedos au poivre et à la crème

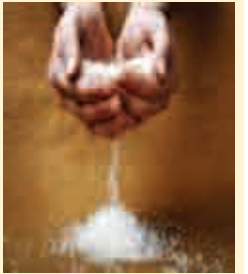
4 tournedos, 1 c. à thé de poivre, 5 cl d'huile, 1 oignon, 1 c. à c. de maïzena, 15 cl de crème fraîche, sel



Enduire les tournedos d'huile et de poivre. Réserver 30 mn au frais. Cuire les tournedos 3 à 4 mn de chaque côté selon convenance. Réserver au chaud. Dans la poêle, faites revenir l'oignon haché. Ajoutez la crème fraîche et la maïzena délayée dans du lait. Saler. Tenir au chaud dans un plat. Remuer. sur le feu 1 à 2 mn pour obtenir une sauce épaisse. Napper les tournedos.

Le sel

Si le sel prend l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient. On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage hermétique. Trop salé ! Votre plat est trop salé ? Placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle absorbera le sel. Recommencez l'opération deux à trois fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois. Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel. A retirer avant de servir.



Hygiène nasale des bébés

Comment procéder ?

Ce lavage doit être efficace, sans inonder les voies aériennes sous-jacentes ni angoisser l'enfant. Utilisez une solution nasale pour nourrisson en spray ou en uni-dose (sérum physiologique, eau saline).



Placez le nourrisson en position assise, tête légèrement inclinée sur le côté ou en position allongée sur le dos, la tête bien tournée sur le côté. Pulvérisez la solution dans la narine du haut. Inversez ensuite la position pour l'autre narine. Ce positionnement est très important, car la solution ne doit pas passer dans la gorge. Massez ensuite délicatement le nez de bébé de haut en bas pour évacuer les sécrétions.