

TRUCS ET ASTUCES

Comment finir un pot de
moutarde



Lorsqu'un pot de moutarde est pratiquement vide, utilisez-le pour préparer une vinaigrette. Ajoutez les autres ingrédients dans le pot, refermez-le et secouez vigoureusement.

Comment faire des gratins
dorés et croustillants



Pour rendre votre gratin bien croustillant, mélangez la chapelure au gruyère râpé, la chapelure absorbe les graisses du gruyère.

Comment faire cuire
des courgettes et les garder
fermes



Pour que vos courgettes cuites gardent une certaine tenue, faites-les cuire dans de l'eau non salée car le sel brûle la chair. Salez plutôt lorsqu'elles sont égouttées.

Comment faire des cuisses
de poulet légères



Pour des cuisses de poulet légères, inutile d'ajouter de matière grasse, faites revenir les cuisses de poulet avec leur peau !

Santé Symptômes de l'incontinence urinaire



Photos : DR

À l'effort : Fuite d'urine au moment d'un effort, le plus souvent faible ou soudain. On n'est pas toujours consciente des pertes.

D'urgence : Pertes conscientes et généralement importantes d'urine, envies soudaines et impérieuses d'uriner qui

précèdent toujours la fuite d'urine, mais qui ne donnent pas le temps d'aller aux toilettes. Le besoin urgent d'uriner peut survenir la nuit.

Mixte : Combinaison des symptômes de l'incontinence urinaire à l'effort et de l'incontinence

urinaire d'urgence à des degrés divers.

Par regorgement : De faibles quantités d'urine s'échappent à plusieurs reprises tout au long de la journée. La miction (l'action d'uriner) s'amorce difficilement. L'écoulement est faible et laisse souvent l'impression que la vessie n'est pas vide. Le besoin d'uriner se manifeste aussi durant la nuit.

Fonctionnelle : Pertes liées à de la difficulté à se déplacer rapidement.

Totale : Pertes constantes, jour et nuit.

Note : Lorsque les pertes d'urine s'accompagnent de douleurs, que l'urine change de couleur et d'odeur, et que les envies d'uriner sont fréquentes, il est possible qu'une infection urinaire en soit la cause.

Nourrir les plantes

Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes ! Pour cela, pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œufs écrasées. Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.



Beignets au chocolat

500 g de farine, 30 g de levure de boulanger, 2 œufs, 100 g de beurre, 3 c. à soupe de sucre en poudre, 15 à 20 cl de lait, sel, pâte à tartiner chocolatée



Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Laisser lever au chaud 1 heure 30 minutes. Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur. Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier les disques. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés. Laisser lever 1 heure. Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets. Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.
Note : ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon cela débordera dans la friteuse.

Falafels

500 g de pois chiches en conserve, 1 oignon rouge, 1 gousse d'ail, 15 g de persil plat, 1 cuillère à café de cumin en poudre, sel, poivre, huile pour la cuisson



Trempez les pois chiches dans un bol d'eau froide pendant toute une nuit.

Le lendemain, rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les bien.

Passez les pois chiches au mixeur pour obtenir une purée. Ajoutez alors dans le mixeur l'oignon rouge pelé et émincé, le persil ciselé, le cumin, du sel et du poivre et mixez à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse, épaisse et homogène.

Mettez la préparation au réfrigérateur pendant 30 minutes. Avec vos mains, confectionnez ensuite 35 à 40 boulettes avec la préparation, en les aplatisant légèrement. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y cuire les falafels 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Servez chaud ou froid avec une sauce allégée ou une salade verte pour le repas.

Accro au sucré, ceci peut vous aider !

Dur, dur de freiner sa consommation de sucre quand on a été habituée, dès son plus jeune âge, à en consommer beaucoup. Le petit sucre dans le café, celui du yaourt, les desserts...

Vous avez des fringales, des envies de sucre à longueur de journée et vous aimeriez apprendre à les dominer ?

Parce que plus on mange sucré, plus on a envie de manger sucré.

Le sucre et ses dangers

Pour se motiver à arrêter le sucre, il faut d'abord avoir conscience des dangers qu'il représente. En effet, il est à l'origine de nombreuses maladies qui devraient, à elles seules, nous refroidir et **refreiner** vos envies de sucre : diabète,



cholestérol, prise de poids, hypertension artérielle... Il serait même impliqué dans certains cancers comme celui de l'estomac, du sein, du côlon ou encore de l'utérus. De quoi avoir peur pour sa santé ! Le sucre affaiblit

nos défenses immunitaires en attaquant la flore bactérienne intestinale, favorisant par là même la prolifération de mycoses intestinales. Le sucre est également accusé d'accélérer le vieillissement de la peau et des organes.

Info

Pomme de terre

Ce remède est efficace pour l'hyperhidrose ou la transpiration excessive. Les pommes de terre peuvent également empêcher la transpiration des aisselles. Coupez les pommes de terre, puis frottez les tranches sur vos aisselles. Répétez ce remède tous les deux jours.

