

TRUCS ET
ASTUCES

Les fraises



Il ne faut pas faire tremper les fraises dans l'eau. En faisant cela, elles vont se remplir d'eau et perdre tout leur goût, surtout si vous les avez équeutées. Ne les lavez pas mais brossez-les en douceur avec un petit pinceau, puis équeutez-les. Si elles sont vraiment terreuses, passez les rapidement sous l'eau froide et égouttez-les immédiatement. Équeutez-les ensuite, et seulement ensuite. Vous pouvez alors les utiliser entières ou en morceaux.

Barquette en aluminium



Il ne faut pas mettre une barquette en aluminium direct dans le four. Si vous mettez une barquette en aluminium qui contient quelque chose à cuire ou à réchauffer dans votre four, directement sur la grille, le fond de la barquette qui est brillant va réfléchir ou renvoyer une bonne partie de la chaleur qu'il reçoit (un peu comme un miroir). Ce qui fait que ce qui se trouve dedans va mettre bien plus longtemps à cuire ou à réchauffer que nécessaire. Pour éviter cela, la meilleure solution est de poser la barquette sur une plaque à pâtisserie, avant de l'enfourner. De cette façon, le contenu va cuire normalement.

Les raisins secs



En général, les raisins secs au sortir du sachet sont assez durs et plutôt écrasés et secs, ce qui n'est pas idéal pour un ajout à une recette. Pour y remédier, les faire gonfler 4 ou 5 minutes dans un peu d'eau bouillante, puis les rafraîchir sous l'eau froide et enfin les sécher sur du papier absorbant. Profitez-en pour retirer les petites queues des raisins qui auraient été oubliées. Vous pouvez ensuite les faire éventuellement macérer 1 heure dans un peu d'eau de fleurs d'oranger.

BON À SAVOIR
Vive le papotage !

Photos : DR

Pipelettes,
soyez fières de l'être !

D'après les psychologues, ce charmant défaut n'en est finalement pas un. S'il irrite parfois notre conjoint, le papotage peut libérer les tensions et s'avérer aussi efficace qu'une thérapie ! **Réapprenez à parler...** Au quotidien, nous ne discutons pas, nous échangeons des informations pratiques. Il faut retrouver le goût du simple bavardage, avec vos enfants notamment. Certes, ils ont appris leurs leçons, fini leur verre de lait et rangé leur chambre. Et si

vous vous arrêtez de les interroger sans cesse pour discuter avec eux ? Les enfants adorent jacasser, et ils profitent souvent de ces instants privilégiés pour raconter ce qu'ils ont dans la tête et qui parfois les perturbe. Éteignez donc la télévision pendant le dîner ! Au travail, le bavardage est un excellent moyen de défense, face au stress ou aux changements. Et c'est aussi en discutant avec les collègues qu'on apprend qu'une place se libère au service ! Attention toutefois à ne pas diffuser de ragots et autres fausses rumeurs : cela

risquerait de se retourner contre vous ! Bien sûr, ne négligez pas non plus le dialogue avec votre conjoint. A force de penser, « il n'écoute pas ce que je lui dis », on finit par ne plus se parler pour rien. N'hésitez pas à discuter en voiture ou avec vos voisins. Engagez la conversation, vous ne risquez rien, et un peu de spontanéité est si agréable !

Sauce
pour viandes
blanches

Faites cuire sans coloration 1 c. à soupe de farine avec 25 g de beurre sans arrêter de remuer. Incorporer 25 cl de lait. Portez ce mélange à ébullition jusqu'à épaississement. Ajoutez 100 g de fromage râpé. Mélangez, poivrez et ajoutez en dernier 1 c. à soupe de crème fraîche liquide.

Flan de bananes

3 bananes, 30 g de beurre + 30 g pour les ramequins, le jus d'1 orange, 4 œufs, 90 g de sucre, 20 cl de lait, 20 cl de crème liquide, 1,5 c. à café d'extrait naturel de vanille

Retirez la peau des bananes et coupez-les en deux tronçons puis encore en deux dans la longueur, cette fois. Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif et mettez les 12 morceaux de



bananes à colorer légèrement sur feu doux 1 minute environ de chaque côté. Versez le jus d'orange, remontez le feu pour le porter à ébullition, laissez frémir 30 secondes puis retirez du feu. Répartissez les demi-bananes deux par deux dans 6 jolis ramequins ou plats à gratin de forme allongée ou rectangulaire beurrés. Préchauffez le four à 150° (th.5). Mélangez les œufs et le sucre au fouet électrique ou au robot jusqu'à consistance mousseuse. Toujours en fouettant, ajoutez le lait, la crème liquide et l'extrait de vanille puis le jus de cuisson des bananes. Versez cette préparation sur les bananes et enfournez au milieu du four pour 35 à 40 min de cuisson environ. Servez tiède ou froid.

Hachis parmentier
de poulet

2 blancs de poulet, 1 kg de pommes de terre, 1 oignon, 1 œuf, 1 petit verre de lait, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil haché, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 cuillerées à soupe de chapelure, 80 g de beurre, bouillon de volaille, 40 g de fromage râpé, 1 pincée de muscade en poudre, sel, poivre

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans une casserole d'eau froide, salez et laissez cuire 25 minutes. Egouttez-les, passez-les au moulin à légumes afin d'obtenir une



purée, ajoutez le lait, l'œuf, la crème, le persil et la muscade, salez et poivrez, bien mélanger et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la purée soit onctueuse. Hachez finement le blanc de poulet. Pelez l'oignon et l'ail, et émincez-les. Dans une poêle, faites-les revenir avec le beurre fondu jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ajoutez le hachis de poulet et faites-les colorer sur feu doux, salez et poivrez, couvrez de bouillon de volaille et laissez cuire pendant 30 minutes. Dans un plat légèrement beurré, déposez une couche de purée de pommes de terre puis une couche de hachis de poulet, salez et poivrez, terminez avec une couche de purée, saupoudrez de chapelure et de fromage râpé et enfournez pendant 40 minutes. Servir chaud.

Le café : son effet sur la tension
et la respiration

La caféine agit sur la contraction des muscles : alors que les vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, entraînant une hypertension artérielle, les muscles des poumons se dilatent. Le café favorise donc la respiration. Cette dernière propriété de la caféine, en plus de l'effet stimulant, confère à la caféine une classification de «dopant» chez les sportifs. Pendant la

grossesse, la caféine étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).



Forme : testez votre endurance

Le test de Ruffier permet de mesurer l'adaptation du système cardiovasculaire à l'effort et sa capacité de récupération. Prenez votre pouls au repos et notez-le. En 45 secondes, faites 30 flexions sur les jambes, sans décoller les talons, en gardant le buste droit avec retour à chaque fois à la position debout. Prenez votre pouls à la fin des flexions et une minute après. Notez vos 3 chiffres de pouls et comparez vos résultats.

Si vos résultats sont proches de :
60 / 90 / 70 : excellent
70 / 110 / 90 : moyen
80 / 145 / 120 : faible
Pour garder la forme ou pour retrouver un second souffle, optez pour les sports d'endurance. Le trio gagnant c'est la natation, le jogging et le vélo, mais d'autres activités comme le step, le tennis, l'aérobic ou le football permettent



de développer l'endurance... Adaptez vos efforts à votre condition physique. Ne recherchez pas la performance mais misez sur un effort continu et régulier pour que la progression se fasse en douceur. Si votre niveau est faible, mettez-vous en

train grâce à quelques séances de marche active. A raison de 30 minutes de marche sans s'arrêter, 3 fois par semaine, à un rythme soutenu (à la limite de l'essoufflement), vous constaterez en 2 ou 3 mois les premiers résultats.