TRUCS ET ASTUCES

Dorer une brioche

Dorez facilement vos brioches en versant dessus un peu de café faiblement sucré. Procédez de la même façon pour vos tartes, ça marche aussi !

Eviter la solidification du caramel

Pour éviter que le caramel ne durcisse, ajoutez une goutte de vinaigre dès que sa couleur vous convient. Le caramel restera bien liquide et patientera plus longtemps avant d'être dégusté !

Dénoyauter les olives

Prenez un entonnoir, renversez-le et placez votre olive sur le goulot. Tournez-la doucement : le noyau tombe dans l'entonnoir, votre olive est dénoyautée, sans difficulté.

Faire dorer un poulet

Versez du lait directement sur votre poulet, puis saupoudrez-le de farine. Faites-le rissoler. En fin de cuisson, vous pourrez apprécier ce poulet délicieusement doré !

Eplucher l'ail sans difficulté

Trempez vos gousses d'ail dans de l'eau très chaude juste avant de les éplucher. La peau partira beaucoup plus facilement !

SANTÉ

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 plaques d'athérome.
Lorsque celle-ci bouche l'artère, elle entraîne des accidents cardiovasculaires : infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral.

Photos : DR

Migraine ou mal de tête ? Sachez faire la différence

Les maux de tête les plus courants sont ceux de tension, les algies vasculaires de la face et les migraines. Voici une description des trois types de maux de tête qui vous aidera à faire la différence :
Mal de tête de tension : Les maux de tête de tension sont les plus courants. Ils se produisent habituellement de façon occasionnelle, mais ils peuvent devenir chroniques et plus souvent. Ces maux de tête affectent autant les hommes que les femmes, et même les enfants.
Migraines : Les migraines sont des maux de tête récurrents, accompagnés de nausées, de vomissements et de sensibilité à la lumière, au bruit et aux odeurs. Les femmes souffrent trois fois plus de migraines que les hommes, et ces maux de tête affectent surtout les adultes âgés entre 20 à 50 ans. Les migraines ont toutefois tendance à diminuer avec les années et deviennent moins douloureuses. Les analgésiques pour les migraines peuvent être employés pour traiter la douleur associée aux migraines légères à modérées car il y a peu de risque d'interaction médicamenteuse. Si vous êtes sujet aux maux de tête, il est important de surveiller les facteurs déclenchants, comme le stress, une mauvaise alimentation et le manque de sommeil. Le stress qui accompagne les problèmes financiers peuvent affecter l'organisme. Il est donc important de veiller sur sa santé durant ces périodes difficiles. Consultez votre médecin si vous avez constamment des maux de tête ou si leur gravité ou leur fréquence augmente.

Croquettes de camembert

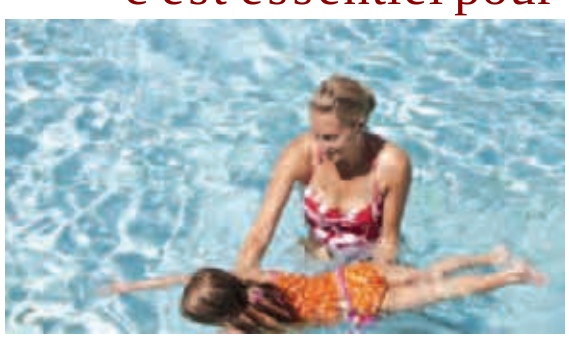
1 camembert, 75 g de fromage blanc, 15 g de fécule de maïs, 40 g de farine, 1 jaune d'œuf, mie de pain, noix de muscade, 25 g de beurre, 3 cl de vinaigrette, 1 tête de salade, huile pour la friture

Ecrasez la moitié du camembert avec une fourchette et mélangez-le avec le fromage blanc égoutté. Mélangez le beurre à la fécule puis incorporez le tout aux fromages écrasés en remuant. Ajoutez 10 g de farine puis mélangez. Laissez reposer 2 heures au frais. Faites des boulettes, passez-les dans la farine puis dans l'œuf battu et finissez par la mie de pain. Recommencez l'opération une seconde fois. Chauffez l'huile de friture et plongez les boulettes dans l'huile à 160° pendant 3 à 4 minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les avec une salade.

Quel est le sport le plus adapté pour perdre du ventre ?

La marche rapide va faire travailler tout le corps et surtout la posture, donc le ventre. Pour cela il faut penser au fondement d'une maison : avoir les épaules basses (le toit de sa maison), le ventre légèrement rentré pour garantir une bonne tenue (les murs de sa maison) et le périnée légèrement contracté aussi (le plancher de sa maison).
Si on arrive à y penser, la tonicité du ventre peut vite changer. Et enfin on ne peut passer outre les difficiles séances d'abdominaux pour les redessiner. Le plus efficace : les abdos papillon. Accessibles à tous, ils permettent de tonifier en toute sécurité le ventre sans se faire mal au dos. 3 points essentiels à retenir pour effectuer l'exercice en toute tranquillité :
- ouvrir les genoux pour immobiliser le bassin et détendre les adducteurs ;
- rentrer le nombril sans plaquer le dos au sol ;
- mettre une pomme ou une balle pour ne pas tirer sur les cervicales entre votre menton et vos clavicules ;
- inspirer sans bouger puis expirer en décollant les épaules du sol sans venir plaquer le bas du dos et serrer fortement le périnée. Revenir à la position de départ en inspirant. L'idéal : 2 séries de 20 exercices tous les jours !

Apprendre à nager, c'est essentiel pour vos enfants



Apprendre à vos enfants à nager constitue un atout de plus pour éviter de fâcheux incidents. Vers l'âge de trois ans, le corps des petits est suffisamment bien développé pour apprendre les rudiments de la natation. Il est de votre responsabilité de leur inculquer les principales règles de sécurité aquatique, ce qui ne doit pas empêcher d'exercer une surveillance en tout temps.

Question

La cuisson au micro-ondes détruit les microbes ?

FAUX ! Le four à micro-ondes n'est pas un stérilisateur. Pour détruire des microbes, il faut atteindre une température élevée et la maintenir plusieurs minutes. Or, un aliment passé au micro-ondes subit une température inégale en surface et en profondeur. Ainsi, dans certaines parties moins chauffées, d'éventuels germes peuvent subsister.