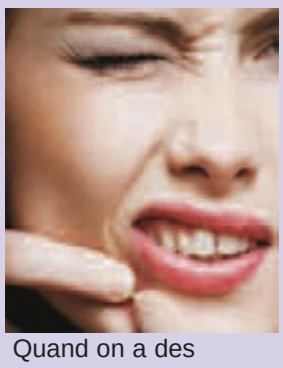
TRUCS ET ASTUCES

Fabriquer un lait pour le corps

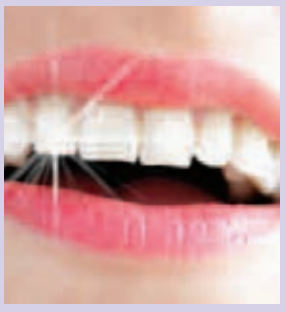
Quand on veut conserver une belle peau, il faut faire attention à tout son corps et pour cela, on peut fabriquer un lait maison. Mélanger à parts égales de la glycérine et de l'eau de rose. Le soir, après la toilette, passer ce lait sur tout le corps.

Assécher des boutons d'acné



Quand on a des boutons d'acné, on peut les assécher facilement en utilisant une méthode pas chère et efficace. Faire fondre un cachet d'aspirine effervescente et passez-le sur les boutons avec du coton, deux fois par jour.

Avoir un sourire éclatant



Pour avoir un sourire éclatant, il faut entretenir ses dents et les rendre aussi blanches que possible. Mélanger de la poudre de cannelle avec une pincée de gingembre, deux clous de girofle mixés et une pincée de badiane. Ajouter au dentifrice et brosser trois fois par semaine en dehors des brossages normaux.

BON À SAVOIR

Sécurité alimentaire

Je jette les pommes qui ont des taches brunes

Ne les mangez pas ! Les taches brunes qui apparaissent sur les pommes peuvent être dues à des chocs, et les pommes renferment désormais de la patuline, une substance réputée cancérigène.

Je ne garde pas les restes d'une conserve dans sa boîte

Une conserve n'est plus stérile une fois qu'elle est ouverte. Si on laisse un reste de sauce tomate à l'intérieur de sa boîte en métal, on l'expose à une éventuelle oxydation.

Je range vite au réfrigérateur la viande crue ou les crustacés et les consomme, si possible, le jour même

Ces produits ne sont pas stables. Ainsi, à chaleur ambiante, les poissons développent des microorganismes qui produisent de l'histamine pouvant provoquer des allergies.

Je me lave toujours les mains avant de cuisiner

Vos mains sont souillées et elles peuvent contaminer les aliments.

Photos : DR

Passez-les sous l'eau avant de commencer à faire la cuisine, mais aussi chaque fois que vous épluchez des légumes ou que vous avez touché de la viande. On ne badine pas avec la sécurité alimentaire. Les industriels s'y plient. Mais lorsque les aliments arrivent chez nous, la surveillance se relâche. Notre cuisine n'est pas à l'abri des microbes.
Bien au contraire, ils y pullulent à loisir et une hygiène approximative peut transformer ce lieu en bouillon de culture. Il convient donc de prendre les mesures de propreté qui s'imposent.

Lorsque je nettoie mon four, j'ouvre toujours la fenêtre

Pourquoi ? Parce que le four à pyrolyse est, potentiellement, l'un des appareils les plus dangereux de la cuisine. Au moment du nettoyage, les graisses sont décomposées par la chaleur, et des benzo-pyrènes cancérigènes se répandent dans l'atmosphère. Il faut donc aérer la pièce.

Sauté de crevettes au gingembre

500 g de crevettes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de sauce de soja, 20 g de gingembre frais émincé, poivre

Mélanger dans un saladier l'huile d'olive, le jus de citron, le gingembre émincé et la sauce soja, ajouter les crevettes et laisser mariner pendant 5 minutes, les égoutter.
Faire sauter les crevettes dans une poêle, à feu vif, pendant 2 minutes, poivrer et ajouter la marinade et le jus de citron restant.
Porter à ébullition et cuire pendant 30 secondes. Servir aussitôt.

La mémoire : un capital à faire fructifier

Cultiver sa mémoire et donc ses capacités cérébrales peut aider à améliorer les performances professionnelles et sociales. Comment faire fructifier ce capital simplement ?

Bien sûr, un mode de vie sain est, avant toute chose, à privilégier. Le cerveau étant une partie de notre corps, il faut commencer à en prendre soin physiquement. Une alimentation saine et équilibrée est indispensable à son bon fonctionnement. Il faut manger de tout afin que notre organisme puisse trouver tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre cerveau.
Le sommeil est également une composante fondamentale de la mémorisation. En effet, c'est durant la phase de sommeil paradoxal que le cerveau de l'homme travaille à la mémorisation de ce qu'il a acquis durant la journée. Travailler toute la nuit avant un examen ou une réunion semble donc être une fausse bonne idée. S'accorder 8 heures de sommeil réparateur le plus souvent possible, c'est déjà travailler ses capacités à mémoriser !

S'exercer porte ses fruits

Comme un muscle, le cerveau a besoin de travailler pour être performant. En consacrant un peu de temps chaque jour à des exercices simples, on fait fructifier son capital mémoire. Tous les jeux mettant en œuvre la logique ou la stratégie sont bénéfiques (jeux d'échecs, mots croisés,

sudoku...). On peut également faire l'effort de mémoriser des choses simples comme le nom des rues que l'on fréquente, les numéros de téléphone que l'on appelle souvent, les dates d'anniversaire de ses amis...

Rester jeune avec les sucres... lents ou rapides ?

Il existe deux grandes familles de sucres : les complexes et les simples. Ces derniers, présents dans les bonbons, gâteaux, sucres blancs, comprennent du glucose qui est directement assimilé par l'organisme et ont un pouvoir oxydant (dit de vieillissement), néfaste.
Il est donc préférable de diminuer leur consommation au maximum et de favoriser les sucres complexes que l'on trouve dans les pâtes, le riz ou encore les pommes de terre cuites à la vapeur. Veillez à les consommer accompagnés de légumes «racineux» comme les betteraves ou les carottes. Concernant les quantités à absorber, tout dépend de votre activité physique et donc de l'énergie dont vous avez besoin au quotidien.

Brownie rapide

2 œufs, 100 g de sucre en poudre, 100 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 50 g de farine, 50 g de noix

Faire fondre le chocolat et le beurre dans une casserole. Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre, ajouter la farine et bien mélanger, ajouter le chocolat fondu, les noix écrasées et mélanger le tout. Verser la préparation dans un moule beurré. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

Nutriments

Le poivron rouge, quel tonus !

Croquant, le poivron parfume les plats et égaye les salades. En plus, il est peu calorique.

***VITAMINÉ**
Le poivron rouge est riche en vitamine C (160 mg pour 100 g). 50 g de poivron cru couvrent les besoins journaliers de l'adulte (80 mg). Il contient 3 fois plus de vitamine C que l'orange. Autre atout : sa richesse en carotène (3 500 microgrammes/100 g), qui se transforme en vitamine A.
***PEU CALORIQUE**
Le poivron est aussi l'allié de celles qui veulent rester minces. Constitué à 90% d'eau, il n'apporte que 21 kcal pour 100 g. Dépourvu de lipides (0,2 g/100g), il est riche en glucides (6,4 g/100 g). Ses fibres (2 g/100 g) facilitent le transit intestinal.
***PARFOIS DIFFICILE À DIGÉRER**
Sa texture et ses flores peuvent le rendre difficile à digérer. Mieux vaut alors le cuire ou le peler. Pour l'éplucher plus facilement, déposez-le sous le gril du four : il se boursoufle et noircit. Laissez-le reposer quelques instants dans un torchon humide ou un sac plastique et vous retirerez facilement sa peau.