

TRUCS ET
ASTUCES

Semoule



Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez-y une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Soupes et ragoûts trop salés

Pour sauver des soupes ou des ragoûts trop salés, faites-les cuire 15 minutes avec quelques tranches de pomme de terre crue.

Sel

Ajouter le sel aux préparations à la fin de la cuisson, car il durcit la viande et les légumes secs.



Ragoût brûlé

Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

Ragoûts

Un oignon piqué de quelques clous de girofle donne une riche saveur aux ragoûts.

Tarte au citron

Pour préparer une tarte au citron, utilisez de la féculé de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.



Purée trop claire

Pour épaissir une purée trop claire, saupoudrez du lait en poudre et mélangez.

Raisin - Conservation

Pour conserver le raisin dans de bonnes conditions, le glissez dans un sachet en papier et le mettre dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mieux vaut le sortir du réfrigérateur 1 heure avant de le consommer, car le froid «anesthésie» son goût.



BEAUTÉ

6 gestes douceur
pour le corps

Photos : DR

Gomez : ainsi vous oxygénez votre peau en la débarrassant des cellules mortes et autres impuretés qui l'empêchent de respirer. Bannissez les produits desséchants ou agressifs comme certains savons. Choisissez des produits doux, adaptés à votre peau. Et ne soyez pas trop dure avec elle si vous utilisez un gang de crin. Évitez les bains trop chauds et trop longs.

Certes, ils délassent, mais ils agressent l'épiderme et, surtout, le ramollissent. Une douche tiède est infiniment plus tonique. Séchez très soigneusement votre corps après votre toilette. Lorsque toute trace d'humidité aura disparu, vous pourrez alors appliquer votre lait de corps. Buvez pour hydrater votre corps de l'intérieur. Parce que l'épiderme est

constitué à 60 % d'eau, il est essentiel de conserver ce précieux capital. De l'eau et encore de l'eau : soit au minimum 1 litre et demi par jour, en commençant par un grand verre à jeun. Enfin, oxygénez-vous. Votre corps en a un besoin vital. Marchez, courez, faites de l'exercice, cela favorise le renouvellement cellulaire.

Déllice au chocolat

Pour le gâteau : 80 g de farine, 125 g de chocolat, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, crème chantilly



en suivant le mode d'emploi. Ajoutez-y du sucre vanillé. Dès que la crème tient, cessez de battre. Servir le gâteau avec cette chantilly.

Préchauffez le four th.6 (180°C). Séparez les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat. Mélangez-le avec la farine, la levure, le sucre, le sel, les jaunes d'œufs et le beurre fondu. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte. Versez dans le moule beurré. Faites cuire pendant 25 min th.6 (180°C). Démoulez encore chaud, attendez quelques heures avant de le déguster. Préparez la chantilly

Ris de veau
aux
champignons

1,5 kg de ris de veau, une boîte de champignons, 2 jaunes d'œufs, 100 g de crème fraîche, 1 petit oignon, un peu de farine



Le ris de veau est un morceau très particulier, c'est pourquoi il faut absolument le laisser dégorger quelques minutes à l'eau froide puis le faire blanchir 3-4 minutes. Vous pourrez retirer le cartilage et les morceaux non comestibles sans retirer la peau du dessus. (Cela donne du goût, ce serait dommage). Dès que vous avez terminé, vous pouvez couper le ris de veau en petits morceaux. Faites fondre le beurre et l'oignon coupé en morceaux dans une casserole. Faites revenir le ris de veau et les champignons. Dès que c'est fait, ajoutez un peu d'eau. Laissez cuire à petit feu pendant 15 minutes. Retirez le ris de veau de la casserole et égouttez-le. Laissez la sauce dans la casserole et continuez la cuisson. Vous pouvez ajouter de la farine avec les deux jaunes d'œufs. Retirez du feu la sauce et ajoutez la crème fraîche juste avant de servir.

Le sucre
et le diabète

Quand du sucre est consommé, l'hormone insuline est sollicitée pour ramener le glucose sanguin à la normale. Les diabètes sont causés par une défaillance de la production d'insuline par le corps (les diabètes de l'adolescence ou type 1) ou par une défaillance dans le fonctionnement de l'insuline (diabètes adultes ou type 2), et non par le sucre dans l'alimentation. Une fois que quelqu'un a du diabète, il est important de gérer à la fois la fréquence et la quantité de nourriture consommée, ainsi que les types de carbohydrates (y compris de sucre) pour permettre à l'organisme de maintenir un bon contrôle du sucre dans le sang.