

**Les mesures en cuisine**

Saviez-vous que...

3 g = 1 c. à thé

9 g = 1 c. à soupe

36 g = 4 c. à

soupe = 1/4 tasse

72 g = 8 c. à

soupe = 1/2 tasse

145 g = 16 c. à

soupe = 1 tasse

228 g = 1/2 livre

(lb)

455 g = 1 livre (lb)

Sucre, beurre, légumes

5 g = 1 c. à thé

15 g = 1 c. à soupe

50 g = 3 c. à soupe

60 g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse

120 g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse

240 g = 16 c. à soupe = 1 tasse

**Beignets à la cannelle**

230 g de farine, 10 cl de lait, 1 œuf, 1/2 sachet de levure, 30 g de beurre mou, 40 g de sucre en poudre, 2 c. à café de vanille liquide ou de fleur d'oranger, 1 pincée de sel



Diluez la levure dans le lait avec une c. à café de sucre. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Dans un saladier, tamisez la farine et ajoutez la pincée de sel. Versez le sucre. Mélangez. Ajoutez le mélange levure-lait. Mélangez puis ajoutez l'œuf. Incorporez le beurre en petits morceaux. Pétrissez la pâte comme pour une pâte à main, pendant une dizaine de minutes, jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène. Placez la pâte dans un saladier propre et couvrez de film alimentaire.

Laissez lever 1 heure et demie environ dans un endroit chaud. La pâte doit avoir doublé de volume. Dégazer la pâte. Sur un plan de travail fariné, abaissez la pâte sur 3 cm d'épaisseur environ. Découpez les beignets avec deux emporte-pièces. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrez et laissez-les gonfler 30 minutes. Chauffez 50 cl d'huile de friture dans une casserole. Faites cuire les beignets à 160 degrés 1 à 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez de sucre glace. Faites cuire les beignets entre 10 et 15 minutes dans un four préchauffé th.6 (180° C).

Pour le topping à la cannelle : mélanger 50 g de sucre roux et 50 g de sucre en poudre. Ajouter une cuillère à café de cannelle.

^Trempez chaque beignet (cuit au four) dans du beurre fondu puis le passer dans le mélange sucré à la cannelle.

**INFO****Pilule contraceptive et stérilité**

La pilule ne rend pas stérile. Par contre, après l'arrêt de la pilule, les cycles mettent parfois un peu de temps avant de redevenir réguliers et, chez certaines femmes, il faut attendre quelques mois avant de tomber enceinte. Mais aucun risque de stérilité !

**SANTÉ****Les antibiotiques, c'est pas automatique !****Utilisés à tort, les antibiotiques sont moins forts**

La surconsommation d'antibiotiques a pour conséquence directe le développement de résistance bactérienne qui, à force, réduit leur efficacité et conduit à des échecs thérapeutiques.

**La bonne utilisation des antibiotiques, c'est quoi ?**

Respecter la dose et la durée du traitement, et ce, même si votre état s'améliore avant la fin ; ne pas utiliser votre traitement pour soigner un autre



Photos : DR

membre de la famille et ne pas reprendre un antibiotique une fois le

traitement terminé. Seul un médecin peut vous prescrire le bon traitement.

**Je positive****SOLUTION**

Le principe de la pensée positive est de se servir de ses pensées, de son langage et de sa façon de communiquer d'une façon positive.

Si, par exemple, nous répétons chaque jour que «la vie est difficile», «je ne peux pas réussir», «nous sommes en pleine crise», comment pouvons-nous espérer vivre et traverser sereinement des périodes difficiles, que ce soit pour des raisons affectives, médicales, psychologiques ou professionnelles ?

**«Mon esprit est rempli de pensées positives»...**

Exemple : face à une situation nouvelle qui vous

fait peur, dites plutôt : «Il m'est facile d'apprendre des choses nouvelles.» Face à un sentiment d'incapacité à faire face à une tâche, affirmez : «Je peux réussir.» Et plutôt que de dire «il faut absolument que je termine ce travail», dites plutôt : «Je préfère finir ce travail avant de reprendre l'autre que je trouve plus agréable.» Cette méthode ne concerne pas seulement les phrases contraignantes. Elle peut être utilisée dans tous les champs du langage. Par exemple, nous pouvons transformer nos attentes qui peuvent rapidement devenir frustrantes en source de réjouissance !

Ainsi pourquoi ne pas affirmer «j'attire toujours le succès» plutôt que répéter «ça ne marchera jamais» ?

**Mangez lentement, mais sûrement**

Prenez un individu qui avale son repas à toute allure. Il se remplit l'estomac avant même que les calories passent dans la circulation et n'aient atteint une concentration suffisante pour calmer les centres de l'appétit.

En effet, les messages chimiques de la satiété mettent vingt minutes pour parvenir au cerveau. Si le même individu mange lentement, les calories ont le temps de passer dans le sang et la faim est calmée, alors que l'estomac n'est pas totalement rempli. Conclusion : restez au moins une demi-heure à table.

**3 trucs pour débarrasser vos chaussures des mauvaises odeurs**

Le sujet n'est pas très glamour, certes, mais tout le monde connaît ce fléau, surtout après avoir porté des chaussures sans chaussettes : la sueur permet aux bactéries de proliférer et l'odeur peut devenir très désagréable... Alors, comment désodoriser simplement vos chaussures ? Suivez ces 3 astuces simples et pas chères !

Contre les mauvaises odeurs, pas besoin de se ruiner en produits miracle, mieux vaut faire comme nos grands-mères, qui avaient comme souvent tout compris. Des sachets de thé usagés au vinaigre blanc, voici trois astuces très simples pour se débarrasser

rapidement des effluves nauséabonds provoqués par la transpiration...

**Les sachets de thé**

Non seulement le thé dégage un parfum souvent délicieux, mais en plus les sachets usagés (une fois redevenus secs pour ne pas faire de taches à l'intérieur de vos chaussures préférées) ont la faculté d'absorber les odeurs ! Alors ne les jetez plus, faites-en plutôt vos désodorisants préférés.

**Le bicarbonate de soude, une vraie poudre magique**

Si l'odeur devient insoutenable,

sachez que le bicarbonate de soude peut là aussi trouver son utilité. N'hésitez surtout pas : en la matière, avoir la main lourde est une bonne chose. Saupoudrez donc sans compter l'intérieur de vos chaussures, et laissez agir la poudre magique pendant une bonne nuit. Le lendemain, l'odeur aura disparu et il ne vous restera plus qu'à bien secouer vos chaussures, ou à les essuyer avec du papier absorbant.

**Le vinaigre blanc sait tout faire**

Le vinaigre blanc ne sert pas qu'à détartrer les cafetières ! Dans une paire de chaussures atteinte par une vilaine odeur, n'hésitez pas à utiliser ses pouvoirs : en effet, non seulement il fera disparaître l'odeur, mais il assainira également l'intérieur de la chaussure et empêchera plus longtemps la réapparition des odeurs douteuses. Tamponnez l'intérieur de la chaussure avec une lingette imbibée de vinaigre pur, ou bien pulvérisez un mélange d'eau et de vinaigre (à parts égales). Laissez ensuite sécher pendant plusieurs heures. Et surtout, n'utilisez pas votre balsamique...

