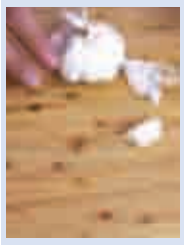
Trucs et astuces

*** Eviter les projections de graisse :**

Lors de la cuisson, ajoutez une petite pincée de farine dans la poêle, cela évitera les éclaboussures de graisse et votre gazinière restera propre !

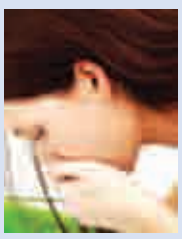
*** Eplucher l'ail sans difficulté**



Trempez vos gousses d'ail dans de l'eau très chaude juste avant de les éplucher, le peau s'enlèvera plus facilement sans coller à vos doigts !

*** Mieux conserver les pommes et les poires**
Placez dans votre corbeille à fruits les pommes à l'envers et les poires queues en l'air !
*** Soigner les boutons**
Appliquez un glaçon sur la surface de votre bouton, patientez quelques instants, le bouton pourra ensuite être enlevé sans mal, sans risque d'infection, ni de séquelles pour votre peau.

*** Eviter les nausées chez la femme enceinte**



Buvez une demi-heure avant chaque repas un verre d'eau tiède avec la moitié d'un jus de citron, une cuillère à soupe de miel et une pincée de gingembre en poudre.

PARENTS

Bronchiolite : les stratégies simples pour l'éviter

Comment je la reconnais ?
Une bronchiolite commence comme un simple rhume avec un nez qui coule, une fièvre peu élevée.
Mais petit à petit les symptômes s'aggravent : votre bébé est agité, n'arrive plus à avaler son biberon à cause de l'encombrement des bronchioles par des sécrétions qu'il n'arrive pas à évacuer.
Il faut alors prendre rendez-vous chez le médecin, qui prescrit, le plus souvent, des séances de kiné respiratoire.
Afin d'éviter la transmission du virus, quelques gestes et précautions de prévention sont à prendre dans l'entourage de votre bébé.

En période d'épidémie de bronchiolite, pensez à :
- Vous laver systématiquement les mains à l'eau et au savon plusieurs fois par jour pendant 30 secondes, et systématiquement avant de vous occuper de votre bébé.
- N'embrassez pas votre bébé sur son visage lorsque vous êtes enrhumée.
Une précaution à généraliser à toutes les personnes de votre entourage.
- Astreignez-vous à porter un masque en tissu lorsque vous changez votre bébé, si vous êtes enrhumée.
- N'échangez pas les tétines, sucettes et biberons des différents enfants.
- Evitez autant que possible la fréquentation des lieux publics (transports en commun, grands magasins...) où vous pouvez être en contact avec des personnes enrhumées.
- Limitez le nombre de peluches dans la chambre de votre bébé : on ne pense pas forcément à les laver alors que le virus y reste présent pendant plusieurs heures.
- Nettoyez ses jouets (et surtout ceux qu'il met à la bouche) avec de l'eau savonneuse et une petite brosse.
- Evitez de fumer chez vous pour respecter les bronches de votre bébé.
- Aérez la chambre où dort le bébé quotidiennement.

Photos : DR

Fondant au chocolat au micro-ondes

150 g de chocolat, 80 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 3 œufs, 60 g de farine, 10 cl de lait, 1 c. à c. de levure

Faire fondre le chocolat puis le beurre dans un bol au micro-ondes, réserver. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, la levure, le lait et le chocolat. Verser dans un plat qui va au micro-ondes. Faire cuire 6 minutes au micro-ondes à pleine puissance. Attendre 5 mn avant de démouler.

INFO

Fruits et légumes cuits ou crus, c'est pareil

Faux. Il est bénéfique d'augmenter la part des fruits et légumes car ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ce qui est favorable au transit.
Mais il faut savoir que lorsqu'ils sont crus, leur digestion entraîne une fermentation intestinale, ce qui peut accentuer les ballonnements. Il faut donc bien doser et privilégier les versions cuites en cas de ballonnements.

Croquettes de poisson au paprika

400 g de filets de poisson (congelé), 1 œuf, 30 cl de lait, 40 g de pain dur, chapelure, 1 bouquet de persil, 2 pincées de paprika, sel et poivre, 3 cuillères à soupe d'huile
Mouillez le pain dur avec le lait jusqu'à ce qu'il devienne mou. Enlevez ensuite l'excédent de lait. Mixez le poisson avec l'œuf, ajoutez le pain, le persil et le paprika puis salez et poivrez. Façonnez 12 boulettes avec la préparation, aplatissez-les et roulez-les dans la chapelure. Placez-les au réfrigérateur pendant 30 minutes. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les croquettes pendant 6 minutes en les retournant régulièrement. Servez bien chaud accompagné d'un mélange de salade.

Fatigue hivernale, les fruits et légumes à la rescousse !

À défaut de pouvoir faire comme les marmottes et nous réveiller sous les rayons printaniers, nous pouvons essayer de récupérer un peu de ces forces qui nous abandonnent grâce à de bons choix alimentaires.
Voici des fruits et légumes pour booster votre énergie.
La clémentine.
Fruit d'hiver par excellence, très peu calorique (70 kcal pour 2), la clémentine regorge d'antioxydants, flavonoïdes, limonoïdes, caroténoïdes, etc., protecteurs contre le cancer et les maladies dégénératives, de provitamine A, de vitamine C.
Le topinambour
Trop souvent méprisé et pourtant délicieux, peu calorique, contient de l'inuline, un probiotique bénéfique à l'intestin et au système immunitaire, ainsi que divers minéraux.
Le poireau
Présent sur tous les marchés d'hiver, il est antioxydant et riche en vitamines et minéraux.
Le kiwi
Très consommé en hiver, peu calorique, mais incroyablement riche en vitamine C et en antioxydants protecteurs, il contient aussi des fibres qui régulent l'intestin.
Conseil : deux le matin pour une journée dynamique !

Concombre contre le feu du rasage

Messieurs, sachez-le : une mince tranche de la fameuse cucurbitacée peut élégamment remplacer le petit carré de mouchoir appliqué sur une coupure de rasoir.
Mieux encore : un cataplasme de concombre, qu'on appliquera sur toute la zone irritée par le rasage, des joues jusqu'au bas du cou. Recette du cataplasme ? Rien de plus simple ! Il suffit de passer des morceaux de concombre au mixeur. La préparation peut être utilisée pour toute autre petite coupure.