

Trucs et astuces

Rendre un camembert moins sec

Il arrive souvent que l'on achète un camembert et que ce dernier ne soit pas crémeux à cœur et qu'il ne le sera sûrement jamais. Pour le rendre bon ou tout au moins consommable, il suffit de le passer au micro-ondes pendant deux minutes. Il sera chaud, il va fondre et sera peut-être même excellent.



Enlever l'acidité de certains fruits

Quand on fait des compotes ou que l'on prépare des fruits pour faire une tarte, il arrive que les fruits soient acides. Afin d'y

remédier, il suffit de mettre une pincée de bicarbonate de soude avec les fruits avant de les faire cuire.

Faire briller l'intérieur d'un vase

Lorsqu'on utilise souvent des vases pour y mettre des fleurs, au bout d'un moment, l'intérieur de ces derniers devient terne. Pour retrouver leur brillance et leur transparence, il suffit de mélanger à de l'eau deux comprimés pour appareil dentaire et laisser agir une demi-heure. Rincer le vase ensuite à l'eau claire et froide.



Baisser le taux de cholestérol

Vous faites un peu de cholestérol? Prenez un petit-pois dur non cuit tous les matins et votre médecin n'y comprendra rien du tout !

Appliquer facilement un vernis

Quand on a des difficultés à appliquer un vernis à ongles, il existe une vieille astuce infailible qui rend cette opération très facile. Il faut d'abord passer sur les ongles du vinaigre blanc et laisser sécher. Passer ensuite le vernis normalement. Ce sera plus facile et il durera plus longtemps.

IDÉES REÇUES SUR LES FRUITS Les fruits sont nos meilleurs amis, mais les connaissons-nous vraiment ?

On peut manger du melon à volonté

Faux : Contrairement aux idées reçues, le melon, ce n'est pas que de l'eau mais aussi du sucre ! Environ 6% à 14% de glucides. Mais il reste un excellent fruit qui contient de la carotène et de la provitamine A.

Les cures de fruits font maigrir

Faux : Le peu de poids que vous réussirez à perdre se fera au détriment de votre masse musculaire. Attention aux médiatiques régimes fructivores qui favorisent une reprise de poids conséquente et à la fatigue engendrée par ce genre d'alimentation.

Manger des fruits protège du cancer du colon

Vrai : Les fruits consommés régulièrement peuvent réduire les risques de cancer du colon.



En effet, les fibres des fruits accélèrent le transit intestinal et stimulent la production de certains acides gras qui ont des effets anti-tumoraux sur la muqueuse du colon.

Le pamplemousse fait maigrir

Faux : Si ce fruit est très peu sucré (9% de glucides), il ne faut pas croire que son acidité naturelle élimine les graisses. Attention, ce fruit peut interférer dans l'action de certains médicaments, dont les tranquillisants, les antidépresseurs et les immunodépresseurs.

L'ananas fait maigrir et brûle les graisses

Faux : L'ananas est peu énergétique, 47 calories pour 100 grammes et 11,3 grammes de glucides, mais en aucun cas il ne brûle les graisses ! La seule manière de perdre du poids est d'avoir une alimentation équilibrée et de se dépenser. Pas d'aliment miracle à ce jour reconnu pour maigrir !



SEL



Si le sel prend l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient. On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage hermétique. Votre plat est trop salé ? Placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle absorbera le sel. Recommencez l'opération deux à trois fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois. Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel. A retirer avant de servir.

TAJINE AU FROMAGE

Viande de mouton désossée : 600 g, œufs : 8, fromage râpé : 4 c. à soupe, oignons : 2, purée de tomates : 2 c. à soupe, haricots blancs secs : 2 poignées, pain de mie (rassis) : 2 tranches, huile d'olive : 1 verre, beurre salé : 2 noix, poudre de piment rouge, sel fin, poivre noir du moulin

La veille, faites tremper toute la nuit les haricots blancs secs dans de l'eau froide. Coupez la viande de mouton en dés de 4 cm et frottez-les de poivre et de sel. Faites dorer les dés de viande avec de l'huile dans une casserole sur feu vif. Ajoutez-y 2 gros oignons finement émincés. Ajoutez ensuite la purée de tomate, le piment rouge et les haricots blancs. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients. Augmentez le feu jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter pendant encore 1h15 min à couvert. Prélevez l'équivalent d'un grand bol de jus et mettez-le de côté. Râpez ensuite la mie de pain rassis ; elle doit être très fine. Ajoutez-la dans la casserole avec le parmesan et une noix de beurre salé. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Battez les œufs et mélangez-les au reste de la préparation. Versez le mélange obtenu dans un tajine huilé. Egalisez bien et placez à feu doux pendant 25 min. Surveillez la cuisson ; dès que le tajine est cuit, la lame d'un couteau que vous enfoncez dedans doit ressortir sèche. Faites fondre le reste de beurre. Enlevez ensuite le plat du four. Coupez le tajine en tranches et arrosez celles-ci avec le beurre fondu. Réchauffez rapidement le jus réservé et présentez-le dans une saucière. Servez chauds le tajine et sa sauce.



Confiture de citron



1 kg de citrons jaunes, 1 kg de sucre en poudre, 1 grand verre d'eau

Lavez bien les citrons, séchez-les avec un linge propre, coupez-les avec leur peau en rondelles, enlever les pépins. Mettre les rondelles des citrons dans une cocotte, ajoutez l'eau et laissez cuire à couvert sur feu doux pendant 1 heure. Ajoutez le sucre et continuez la cuisson sur feu très doux pendant 20 minutes en écumant de temps en temps et en remuant souvent avec une cuillère en bois. Versez la confiture

chaude dans des pots stérilisés, les remplir à ras bord. Une fois la confiture refroidie, fermez les pots de façon hermétique. Conservez-les dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.



Vivre avec un jeune diabétique

Vivre avec une personne diabétique est source de nombreuses interrogations pour les proches, encore plus bien sûr dans certaines circonstances, si, par exemple, le diabète touche un enfant. Vivre avec un jeune

diabétique signifie que votre intervention doit tendre à rendre la maladie et son vécu beaucoup moins pénibles. En fonction de l'âge de votre enfant, vous pouvez instaurer des jeux pour mesurer le taux de sucre dans le sang. Ne lui

imposez pas des restrictions, mais amenez-le de façon ludique afin qu'il s'intègre petit à petit à la vie quotidienne. Si votre enfant doit suivre un régime particulier, ne le laissez pas seul, essayez d'associer ses menus et ceux du reste de la

famille afin qu'il ne se sente pas pénalisé à l'idée de ne pas avoir le droit de manger ce qu'il veut quand il le veut.